АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

№24 (370) декабрь 2010

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Пусть будет больше света в доме!

СТР. 2

Сезонная хандра

Пусть будет больше света в доме!

Вроде все в порядке. Но настроение паршивое, среди дня клонит в сон, в голову лезут всякие неприятные мысли... Ничего удивительного! Осенняя хандра.

Просто организм приспосабливается к сезонным переменам, ведь день стал заметно короче. Значит, меньше вырабатывается серотонина — того самого гормона удовольствия, который отвечает за хорошее настроение. И увеличивается выработка мелатонина — гормона, который клонит ко сну.

Без летнего солнца мало поступает в организм и витамина D, который образуется только под воздействием ультрафиолетовых лучей. А при его дефиците начинают лениться мышцы, ухудшается настроение, нарастает усталость. Потерпите немного. Осенняя депрессия продолжается не более двух недель. Человек, как правило, страдает от сонливости днем и от бессонницы по ночам. Его не покидает ощущение тоски, отчаяния, чувство вины. И совершенно нет аппетита, вы просто через силу впихиваете в себя даже любимые блюда. Как вырваться из плена хандры с наименьшими для себя потерями?

* Не переутомляйтесь. Пусть будет в комнате прохладно, а на ногах мягкие теплые носки на ночь.

* Вода смывает хандру. На ночь полезно понежиться в ванне, утром принять контрастный душ. А в течение дня можно подержать несколько минут под струей воды ладони.

* Не экономьте на электричестве! Пусть будет светлее в вашем доме.

* Не расслабляйтесь у экрана телевизора или с книгой в постели. Двигайтесь, двигайтесь, двигайтесь! Делайте все, что хотите, — главное, получить удовольствие!

* Больше общайтесь с другими людьми хотя бы по телефону.

* Забудьте о диетах — ешьте то, что хочется.

* Больше цвета! В вашем доме должно быть что-то яркое и веселое, например, салфетки на столе или букет алых цветов.

ЭТО ОБЫКНОВЕННАЯ ДОМАШНЯЯ ПЫЛЬ, НО УВЕЛИЧЕННАЯ В 115 РАЗ. ИМЕННО ТАК ПОД МИКРОСКОПОМ ВЫГЛЯДЯТ КОШАЧЬЯ ШЕРСТЬ, ВОРСИНКИ РАЗЛИЧНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ, ПЫЛЬЦА РАСТЕНИЙ, ОСТАНКИ И ЭКСКРЕМЕНТЫ НАСЕКОМЫХ И ПРОЧИЕ «РАДОСТИ» АЛЛЕРГИКА.

Знаете ли вы, что...

● Скоро малышам в России будут делать не 10 обязательных прививок, а 11. Последняя — от гемофильной инфекции. Сейчас эта инфекция является причиной половины всех гнойных менингитов у детей в возрасте до 5 лет. Распространяется она со слюной, воздушно-капельным путем и через игрушки, которые дети тянут в рот.

● Разговоры с самим собой, даже мысленные, помогают человеку избегать скоропалительных решений. Канадские ученые выявили, что люди совершают глупости, если не умеют «общаться» со своим внутренним голосом.

● Свежевыжатые соки могут стать причиной серьезных проблем с пищеварительной системой, об этом заявили австралийские ученые. Боль в желудке, вздутие живота — это еще цветочки. Все дело в неспособности организма переработать естественные фруктовые сахара. Самым коварным признан яблочный сок.

Новости

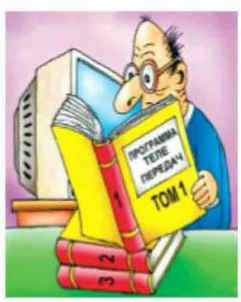
Международная группа ученых разработала рецепт «веселого» хлеба, в состав которого входит гормон радости — серотонин. Производство такого хлеба и других продуктов будущего будет начато в 2011 году. Выпускать его будут Япония, Индия, США и Россия.

Английские ученые выяснили: если есть много фруктов на ночь — груш, винограда, персиков, — то никогда не похудеешь. Они способствуют повышению инсулина в крови, и человек, наоборот, начинает больше есть.

Любите смешные фильмы? Смотрите на здоровье. Американские ученые установили, что во время просмотра комедий сосуды расширяются и кровоснабжение сердца улучшается. А вот триллеры и боевики приводят к сужению сосудов, повышению кровяного давления и уменьшают приток крови к сердцу.

Имбиря много целебных свойств, а теперь выяснилось, что он полезен при остеоартрите. Эта болезнь сопровождается болями в коленях. В США в качестве эксперимента начали давать капсулы с имбирным экстрактом больным. Через 6 недель боль уменьшилась.

Шведские ученые доказали, что разговор по мобильному телефону перед сном у многих людей вызывает трудности с засыпанием и головную боль. Даже такая, казалось бы, безобидная доза облучения вредна для здоровья.



■ КАК НИ СТРАННО, НО ШИЛО В ПОПЕ — ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА ЧЕРЕПНО-МОЗГОВЫХ ТРАВМ.

■ КАШУ В ГОЛОВЕ ЛАПШОЙ НА УШИ НЕ ИСПОРТИШЬ.

Думай, думай *Кое-что новенькое*

Три болезни — одна беда

РОССИЙСКИЕ УЧЕНЫЕ УСТАНОВИЛИ: САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, РАК И ОЖИРЕНИЕ ТЕСНО ВЗАИМОСВЯЗАНЫ ДРУГ С ДРУГОМ.

В последние 30-50 лет медики наблюдают настоящую эпидемию сахарного диабета и ожирения. Специалисты НИИ онкологии им. Н. Н. Петрова, Популяционного ракового регистра Санкт-Петербурга, Санкт-Петербургского территориального диабетологического центра и Российского научного центра радиологии и хирургических технологий указывают, что эта эпидемия влияет на рост некоторых онкологических заболеваний, и предлагают практические меры. Полные люди чаще болеют раком матки, молочной железы (в постменопаузе), предстательной железы, меланобластомой.

Причина: в самой жировой ткани образуются эстрогены, провоцирующие возникновение гормонозависимых опухолей. Кроме того, ожирение нередко сопровождается повышенным содержанием инсулина. Действуя вместе, эти факторы разлаживают работу иммунной системы, в том числе системы противоопухолевой защиты. Жировая ткань вырабатывает гормоноподобные субстанции, которые стимулируют рост раковых клеток. Страдающие раком и ожирением часто уже в детстве имели избыточную массу тела.

Сахарный диабет, особенно диабет I типа, вызванный нехваткой инсулина, также нередко встречается у больных раком и относится к факторам онкологического риска. Не меньшую опасность представляет собой преддиабет, то есть нарушение невосприимчивости к глюкозе. Глюкоза, как и жировая ткань, вызывает гормональные изменения в организме.

Выводы: необходимо с раннего детства следить за массой тела, периодически обследоваться, если больны сахарным диабетом, чтобы своевременно выявлять онкологические заболевания. Избавление от ожирения и лишнего веса может помочь в выздоровлении даже тем, кто уже заболел раком. Зарубежное исследование показало: у больных раком молочной железы, которые ограничивают себя в жирах и похудели всего на 1,5 кг, продолжительность затишья болезни возросла на четверть.

Полезно знать

Если врач назначил антибиотики, а эффект нулевой, обратите внимание, как и с чем вы их принимаете — предупредили специалисты Государственного научного центра по антибиотикам. Эти лекарства очень капризны. Кислые соки и газировка, кофе, молоко замедляют всасывание антибиотиков. А богатая углеводами пища — сладости — их разрушает. Нельзя принимать вместе с антибиотиками витамины. Лекарство запивайте только водой, примерно половиной стакана. Принимайте препарат в одни и те же часы и соблюдайте условия приема (до еды — после еды), чтобы препарат не вступил во взаимодействие с пищей.

На все случаи жизни *Рекомендуем*

Соль лечит многие недуги

*** Радикулит, остеохондроз, боли в суставах, воспаление уха, насморк.** Прокалите на сухой сковороде небольшое количество соли, пересыпьте в мешочек из ткани, завяжите его. Прикладывайте горячим к больному месту и держите, пока соль не остынет.

*** Шпоры на пятках.** 3 стручка острого перца, 1 стакан крупной соли залейте 0,5 л водки, настаивайте 5 суток и используйте для примочек.

* Или вскипятите 1 л воды, растворите 3-4 ст. ложки соли. Когда вода немного остынет, опустите ноги в таз. Боли уменьшатся после 2-3 процедур.

*** Боль в желудке** уберут несколько глотков крепкого раствора соли (1 чайн. ложка на 1 стакан воды).

*** Грибок на ногах и ногтях.** На ночь чисто вымытые и высушенные ступни хорошо присыпьте солью, особенно между пальцами, забинтуйте, наденьте носки и лягте спать. Для излечения достаточно 2-3 процедур.

*** Насморк.** Регулярно промывайте нос соленой водой (1 чайн. ложка поваренной или морской соли на 1 стакан теплой воды), она оказывает бактерицидное действие, увлажняет слизистую оболочку носа.

* Можно приготовить капли в нос. Смешайте 1/2 чайн. ложки йодированной соли, 250 мл кипяченой воды, 5 капель экстракта эвкалипта и закапывайте в нос 2-3 раза в день. Через 3 дня насморк проходит.

* Если слизистая оболочка носа очень чувствительная, добавьте в раствор 1 чайн. ложку облепихового масла.

*** Воспалились миндалины.** Полощите горло соленой водой по утрам, а также после каждого приема пищи (1/2 чайн. ложки соли на 1/2 стакана теплой воды). Солевой раствор смывает слизь, удаляет остатки пищи, оставшиеся на миндалинах.

*** Если зуб удалили,** а рана не заживает и кровоточит, добавьте 1 чайн. ложку соли на 1/2 стакана кипяченой воды. Смочите вату в растворе и приложите к больному месту. Эту процедуру делайте несколько раз в день.

*** Шишки на пальцах.** Растворите 100 г поваренной соли (лучше йодированной) в 900 мл воды, положите в раствор шерстяные носки или перчатки. После того как вещи хорошо пропитаются раствором, слегка отожмите и высушите их на солнце. Носки 10 дней носите вместо комнатных тапок, а перчатки надевайте только на ночь. Затем все выстирайте и снова замочите в солевом растворе. Лечение длится 3-4 месяца.

*** Мастопатия.** Разведите 2 чайн. ложки соли в 1 стакане кипятка. Опустите в соленый кипяток марлю в 5-6 слоев, выньте, встряхните и положите на предварительно вымытую молочную железу. Сверху наденьте плотно облегающую хлопчатобумажную майку. Делайте процедуру на ночь, хорошо укройтесь теплым одеялом, а утром грудь обмойте теплой водой. Стирайте повязки после каждого использования. Курс — 10 процедур, при необходимости повторите лечение.

Утром и вечером чистите зубы мелкой солью (не пугайтесь, если появится немного крови) и протирайте ею полость рта. Рот ополаскивайте через 1-2 минуты. Эта процедура очищает, отбеливает зубы и укрепляет десны.

* Соленые примочки снимают боль и воспаление в грудных железах. При фиброзно-кистозной мастопатии берите 100 г соли на 1 л теплой воды. Солевые повязки противопоказаны при ишемии сердца, атеросклерозе сосудов головного мозга.

*** Угри.** Растворите 2 ст. ложки морской или 1 ст. ложку поваренной соли в 1 стакане кипяченой воды. Делайте примочки, протирайте лицо или замораживайте воду и протирайте лицо соленым льдом 2 раза в день.

Не навреди

Грибная пора

Сейчас самое замечательное время года для грибников, природа расщедрилась на урожай грибов.

За пару часов можно набрать чуть ли не полное ведро маслят, опят, сыроежек. Неопытные грибники нередко принимают поганки за съедобные грибы. В Ставрополе, Пятигорске, Невинномысске, Георгиевске люди травятся условно-съедобными и ядовитыми грибами, которые с виду напоминают сыроежки, а на самом деле ядовитые. А некоторые из отравившихся ими неправильно готовили грибы (жарили без предварительной варки), а это недопустимо даже для съедобных грибов.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

После гриппа ухудшилось зрение

ВИНОВАТЫ, КАК ВСЕГДА, НЕРВЫ. УДИВЛЕНЫ? СВЯЗЬ МЕЖДУ ЭТИМИ ДВУМЯ СОСТОЯНИЯМИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЕСТЬ, И НАЗЫВАЕТСЯ ОНА НЕВРИТ ЗРИТЕЛЬНОГО НЕРВА.

Почему «болеют» зрительные нервы?

Зрительный нерв — это главный нерв глаза, он напрямую соединяет орган зрения с мозгом. Именно по нему постоянно передается полученная зрительная информация.

Многие из нас на своем опыте или на примере близких людей узнают, что такое неврит. Самыми распространенными являются неврит лицевого нерва, межреберного или нервов руки и подмышечной впадины. Этот недуг вызывает сильную боль. К счастью, к неврите зрительного нерва это не относится. Он, как правило, не сопровождается болями (зрительный нерв не приспособлен болеть). Зато болезнь имеет другие симптомы.

Главный симптом неврита зрительного нерва — нарушение зрения. Вызывать неврит могут самые разнообразные причины. Возбудителем могут стать бактерии или вирусы — стафилококк, пневмококк, вирус гриппа, сифилис и другие. При этом, распространяясь по организму, они внедряются в нерв (делать это могут не только бактерии, но и их токсины) и вызывают воспаление.

Некоторые болезни, например ангина, тоже могут приводить к неврите зрительного нерва, правда, возбудитель, вызвавший ангину, никуда не распространяется. Но воспаленные миндалины шлют сильный поток нервных импульсов к мозгу, и этот поток может глушить сигнал, передаваемый зрительным нервом, то есть человек начинает жаловаться на плохое зрение. Причиной неврита могут стать и разнообразные обменные нарушения: подагра, диабет и другие, а также заболевания системы крови, некоторые почечные болезни.

Как опознать неврит зрительного нерва

Главный симптом неврита зрительного нерва — нарушение зрения. Он же, как правило, и единственный. Искажение картинки проявляется потерей резкости, четкости. Очертания предметов расплываются. Очень часто возникает феномен туннельного зрения (взгляд словно идет через длинную трубу). Характерным симптомом неврита зрительного нерва является невосприятие какого-либо цвета (своего рода внезапный приступ дальтонизма). Иногда в поле зрения появляются темные пятна. По перечисленным симптомам неврит очень напоминает воспаление сетчатки (ретинит). Однако если для ретинита характерно внезапное, молниеносное нарастание симптомов, словно удар молнии посреди полного здоровья, то при неврите симптомы нарастают медленно, почти всегда в течение нескольких дней (а не часов). В любом случае окончательный диагноз может поставить врач после исследования глазного дна.

Боремся за зрение

Неврит зрительного нерва — опасная болезнь, запускать ее нельзя. Врач назначает лечение. На первом месте, как правило, гормоны в виде капель и мазей, в редких случаях — в виде инъекций. Кроме того, парацетамол, «Эффералган» и другие препараты.

Когда острое воспаление уже стихло, то на его месте начинается восстановление ткани. Нередко это приводит к формированию рубца, а рубец, в свою очередь, может перекрыть или повредить зрительный нерв. Чтобы рубец не образовался, применяется так называемая рассасывающая терапия — назначают витамины, особенно необходимые нерву, группы В и РР, в виде капель и с электрофорезом и сосудорасширяющие лекарства. Когда сосуды расширены, нерв лучше снабжается кровью, а значит, и отмирание клеток, и замещение их рубцом не произойдет.

Если лечение начато своевременно и проведено в полном объеме, то чаще всего зрение на пораженном глазу удается восстановить. Правда, иногда все же происходит небольшое его снижение. Если же лечение запоздало и атрофию зрительного нерва остановить не удается, человек может ослепнуть.

С. П. Параскиди, окулист-невролог, кандидат мед. наук

Цифры и факты

■ 18 ДНЕЙ 21 ЧАС И 40 МИНУТ ПРОДОЛЖАЛСЯ САМЫЙ ДЛИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД БЕЗ СНА. ПОБЕДИТЕЛЬ РАСПЛАТИЛСЯ ГАЛЛЮЦИНАЦИЯМИ, РАССТРОЙСТВОМ ЗРЕНИЯ, РЕЧИ И ПРОВАЛАМИ В ПАМЯТИ.

■ ЛЮДИ, ОСЛЕПШИЕ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ, МОГУТ ВИДЕТЬ СНЫ В ВИДЕ КАРТИНОК.

■ СЛЕПЫЕ С РОЖДЕНИЯ НЕ ВИДЯТ КАРТИНОК, ОДНАКО ИХ СНЫ НАПОЛНЕНЫ ЗВУКАМИ, ЗАПАХАМИ И ТАКТИЛЬНЫМИ ОЩУЩЕНИЯМИ.

■ 12% ЛЮДЕЙ ВИДЯТ ТОЛЬКО ЧЕРНО-БЕЛЫЕ СНЫ. ОСТАЛЬНЫЕ ВИДЯТ СНЫ В ЦВЕТЕ.

■ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 100 ЛЕТ ЛЮДИ СТАЛИ СПАТЬ НА 20% МЕНЬШЕ.

На приёме у окулиста

Удалили катаракту. Говорят, надо есть больше укропа...

АЙБОЛИТ

У меня прооперированы оба глаза по поводу катаракты. Зрение продолжает снижаться. Говорят, что для зрения очень полезен укроп. Но как его правильно употреблять?

Е. И. Иванов, Липецк

Укроп — полезная трава. В его зелени содержатся витамины В и С, каротин, никотиновая и фолиевая кислоты, а также многие ценные микроэлементы — соли кальция, калий, железо, фосфор. Укроп благотворно влияет на сердце, кроветворную и пищеварительную системы, а также на глаза. Полезно есть укроп для улучшения зрения, например, при миопии (близорукости). Но если речь идет о катаракте и глаукоме, один укроп вряд ли поможет. Тем не менее, если вы будете съедать несколько веточек укропа утром, в обед и вечером, ваше зрение однозначно не ухудшится — от укропа одна польза.

Можно приготовить водный настой семян укропа, готовится он просто. Залейте 1 ст. ложку измельченного укропного семени 200 мл кипятка, настаивайте в закрытой посуде 15 минут, процедите и пейте в течение дня. Курс лечения — 7 дней, через 4 дня можно повторить.

Имейте в виду: укроп в виде травы полезен всем без исключения, а вот настой семян укропа противопоказан людям с низким давлением и женщинам во время беременности.

Повышенное внутриглазное давление — это глаукома?

АЙБОЛИТ

У меня обнаружили повышенное внутриглазное давление. Потом я измеряла его дважды, все было в норме. Означает ли это, что у меня глаукома?

Алла Анисимова, Ленинградская обл.

Однократное повышение внутриглазного давления еще не повод для постановки диагноза глаукома. Такие изменения могут быть случайностью. Например, кратковременное повышение давления бывает при избыточном потреблении соли и воды, длительном пребывании в позе с наклоненной головой. Возможна и обычная погрешность измерения. Однако вам все же стоит быть начеку. Глаукома — серьезное заболевание. Длительное время она протекает незаметно, но потом может привести даже к потере зрения. Поэтому периодически посещайте офтальмолога и измеряйте внутриглазное давление хотя бы раз в полгода. Если у вас появятся боли в глазах, радужные круги вокруг источников света или сузится поле зрения, незамедлительно обратитесь к специалисту.

В яркий солнечный день, даже зимой, нужно носить очки?

АЙБОЛИТ

Говорят, в яркий солнечный день нужно носить солнцезащитные очки, чтобы защитить хрусталик от воздействия солнечных лучей. Якобы это повышает риск развития катаракты.

Ольга, Сочи

Действительно, глаза нужно защищать от яркого солнца, иначе может развиться катаракта, а она, в свою очередь, без лечения может привести к развитию слепоты. Но при внимательном к себе отношении можно вовремя заметить ее возникновение. Что должно насторожить? По сравнению с дневным зрением улучшилось сумеречное. Вокруг точечного источника света вы видите радужную оболочку. Контуры предметов расплываются, а объекты двоятся. При ярком свете кажется, что на глазах какая-то пленка. Стекла очков кажутся мутными, даже когда они чистые. Если есть хоть один из этих признаков, это повод для обращения к врачу. Однако они проявляются только в том случае, если помутнение хрусталика началось в центре. Если же оно началось с края, то катаракта может развиваться незаметно. Поэтому лучший выход — регулярно посещать офтальмолога.

С. В. Милова, офтальмо-хирург высшей категории, кандидат мед. наук

Сам себе доктор

ЛИКЁР ИЗ АЛОЭ ОТ ПРОСТУДЫ

Это прекрасное средство при простудах, ангинах, бронхитах, воспаленных миндалинах, заболеваниях легких.

Мелко-мелко нарежьте листья алоэ (3-летнее растение перед срезкой листьев не поливайте 3 дня, затем срезанные листья подержите в холодильнике 5-7 дней), заполните ими наполовину стеклянную банку, засыпьте сахаром так, чтобы сверху был слой не менее 2 см. Обвяжите горлышко марлей, чтобы содержимое дышало. Через 3 дня долейте банку до верха водкой, плотно закройте крышкой и выдержите еще 3 дня. Взрослым надо принимать настойку по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой, а детям — по 1 чайн. ложке.

ОТ АНГИНЫ И ФАРИНГИТА — ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО

Тесто должно быть свежим, теплым. Из настоящих дрожжей, а не из моментальных. И лучше из живых. Это условие обязательно.

Итак, разведите теплой водой маленький кусочек дрожжей, замесите тесто с горстью муки, прибавьте чуть соли и яйцо. Тесто замешивайте покруче, затем раскатайте ленточкой. Посыпьте ее семенами чемерицы, приложите к горлу и обмотайте его. Сверху зафиксируйте платком (марлей), но ни в коем случае не шерстяным — компресс прогревает и сам по себе. Ставьте такой компресс на 30-40 минут, лучше всего перед сном. Затем тесто снимите, а платок на шее оставьте до утра, чтобы сохранить тепло. Достаточно 2-3 процедур, чтобы горло перестало беспокоить.

Вы просили рассказать — *Советы отоларинголога*

Коварная ангина

ЭТО ОПАСНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ПОЖИРАЮЩЕЕ ВЕСЬ ОРГАНИЗМ. ГНОЙ, СКАПЛИВАЮЩИЙСЯ НА МИНДАЛИНАХ, ПРОНИКАЕТ В КРОВЬ, КОТОРАЯ РАЗНОСИТ ЕГО ПО ВСЕМУ ОРГАНИЗМУ.

Поэтому, даже если у вас нет температуры, строго соблюдайте постельный режим. Перенесенная на ногах ангина в 2-3 раза увеличивает риск развития тяжелых осложнений со стороны сердца, суставов и почек.

Переохлаждение, переутомление, психическое перенапряжение, недавно перенесенное инфекционное заболевание, авитаминоз — все это благодатная почва для ангины.

Инкубационный период при ангине длится от нескольких часов до 2-4 дней, все это время может чуть-чуть першить в горле, потом повышается температура до 37,5-40°С, появляются озноб, головная боль, боль в горле усиливается, ломит мышцы и суставы. Миндалины увеличиваются, становятся ярко-красными, с рыхлым гнойным налетом желто-белого цвета. Шейные и подчелюстные лимфатические узлы уплотняются и становятся болезненными.

Если вы у себя обнаружили эти признаки, не занимайтесь самолечением, сразу обращайтесь к врачу.

Для уточнения диагноза надо сделать мазок с миндалин для выявления и определения возбудителя ангины.

Диагноз подтвердился. Немедленно начинайте активно лечиться, тогда вы не дадите ангине шансов. Полощите горло, пейте настои трав, делайте ингаляции, пейте прописанные врачом лекарства.

Продолжайте выполнять все процедуры до полного выздоровления! Помните: чем активнее вы возьметесь за лечение, чем больше средств примените, тем скорее отступит ангина.

Полощите горло каждый час

* Смешайте по 3 ст. ложки листьев мяты перечной и плодов шиповника, по 1 ст. ложке травы зверобоя, корней крапивы. Залейте 1 ст. ложку сырья 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Пейте этот настой теплым по 1 стакану после еды и перед сном, а на ночь делайте с ним ингаляции.

* Если боль в горле не уменьшится, воспаление не утихнет, попробуйте другой способ лечения. Отожмите сок из листьев каланхоэ лекарственного, разбавьте его теплой водой в пропорции 1:1 и полощите горло несколько раз в день.

Жуйте аир и прополис

Жуйте небольшие кусочки корня аира по 10 минут 5 раз в день. Можете заменить его прополисом: содержащиеся в нем вещества наповал убивают любую заразу.

Ежедневно съедайте апельсин, грейпфрут или мандарин.

И. С. Варушкин, отоларинголог, врач высшей категории

Ситуация

Гидраденит («сучье вымя») при диабете

Что может значить при сахарном диабете боль или неприятные ощущения под мышкой?

Такой симптом, особенно при сахарном диабете, нередко сигнализирует о начале такого заболевания, как гидраденит, или в народе — «сучье вымя». Это воспаление потовых желез в подмышечной или (реже) в паховой области. Гидраденит возникает, когда гноеродные микробы — стафилококки и стрептококки — попадают в потовые железы через загрязненную кожу, трещины, расчесы.

Вначале на теле появляются небольшие поверхностные уплотнения. Они могут быть болезненными на ощупь и безболезненными. Этот этап длится от 2 до 10 дней. Сливаясь вместе, они образуют один, очень болезненный гнойник величиной от 1 до 3 см. Гидраденит отличается от фурункула или карбункула тем, что в нем нет гнойно-некротического стержня, протекает он медленнее — от нескольких недель до нескольких месяцев. Возможно повышение температуры тела. Причем человек не чувствует себя заболевшим, списывает все на простуду.

Как помочь себе на начальной стадии?

Применять сухое тепло и накладывать повязки с ихтиоловой мазью. При сахарном диабете контролировать уровень сахара в крови и обязательно посетить врача. Если сахар в крови выше нормы, течение гидраденита усугубляется. Если же образовался гнойный мешочек, его необходимо вскрыть и пройти соответствующее лечение. Если вы уже однажды страдали гидраденитом, тщательно контролируйте уровень сахара в крови. Регулярно обрабатывайте подмышки борным спиртом, особенно в жаркое время года.

УДАЛЯЯ ВОЛОСЫ В ПОДМЫШЕЧНОЙ ОБЛАСТИ, БУДЬТЕ МАКСИМАЛЬНО ОСТОРОЖНЫ И ПОЛЬЗУЙТЕСЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ БРИТВОЙ.

ЖИЗНЬ В РОССИИ СТАЛА ЛУЧШЕ: ЕСЛИ РАНЬШЕ ИЗ НЕЕ БЕЖАЛИ НИЩИЕ И ОБЕЗДОЛЕННЫЕ, ТО ТЕПЕРЬ РАЗБОГАТЕВШИЕ И ДОВОЛЬНЫЕ.

Полезно знать

● Если вы испробовали все известные средства от бессонницы, а заснуть все равно не удается, попытайтесь имитировать зевоту. Лягте поудобнее, расслабьтесь и сладко зевните, закрыв глаза и широко открыв рот. Повторите несколько раз, и, возможно, долгожданный сон придет к вам.

● Одно из самых эффективных упражнений для профилактики варикоза — больше ходить пешком. При ходьбе каждая нога попеременно напрягается и расслабляется, создавая оптимальные условия для естественного кровотока. А дома старайтесь чаще ходить босиком, опираясь на ребро ступни, делайте приседания.

● Подметьте: о чем вы часто говорите, о чем думаете, то и происходит в жизни, потому что сами к себе притягиваете болезни. Не надо все время думать о них, лучше лишний раз отвлечься, найти себе занятие. Не говорите без надобности таких слов, которые связаны с болезнями. То есть не поминайте лишний раз недуги, а то они и правда придут.

Пригодится

Для снижения высокого кровяного давления горсть сосновой или еловой хвои залейте 1 л кипятка, настаивайте 10-12 часов. Пейте по 1/2 стакана и более 3 раза в день.

При фарингите доведите до кипения стакан темного пива и выпейте небольшими глотками. После этого лягте в постель и накройтесь теплым одеялом. Процедуру можно повторять до 4 раз в день.

При сальмонеллезе залейте 10 г ягод черемухи 1 стаканом кипятка, поставьте на водяную баню на 15-20 минут, процедите, охладите. Пейте по 1/2 стакана в день за 30 минут до еды. Ягоды могут быть как свежие, так и сухие.

При гастрите залейте 1 ст. ложку измельченного корня солодки 1 стаканом холодной воды, доведите до кипения, кипятите на небольшом огне 10-15 минут и настаивайте 1 час. Пейте по 1/3 стакана за полчаса до еды 3 раза в день.

Головная боль после перетуомления? Нарежьте сырой картофель тонкими кружками, приложите ко лбу и вискам, завяжите голову платком и полежите с этой повязкой 30-40 минут.

ПРИ ОСТРОМ И ХРОНИЧЕСКОМ ВОСПАЛЕНИИ ПОЧЕК И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ 2 СТ. ЛОЖКИ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ПОЧЕК ЧЕРНОГО ТОПОЛЯ НАСТАИВАЙТЕ В 0,5 Л КИПЯТКА 2-3 ЧАСА И ПЕЙТЕ ПО 1/3-1/2 СТАКАНА ТЕПЛОГО НАСТОЯ 3-5 РАЗ В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

Чего не любят почки

* Злоупотребление спиртным.
* Жару и холод. О вреде переохлаждения известно, а в жару при сильном потоотделении нарушается водно-солевой баланс.
* Наполненный мочевой пузырь и воздержание от опорожнения. При обычном питье в сутки должно быть 4-6 актов мочеиспускания. В противном случае застой мочи и микроорганизмов способствует их проникновению в почечные канальцы.
* Чрезмерную физическую нагрузку и переутомление. Это приводит к ослаблению защитных функций организма, возникновению воспалительных процессов.
* Неразумные диеты, которые приводят к нарушению обмена веществ и опущению почки.
* Слишком соленую и слишком сладкую пищу.
* Несвежую пищу, которая приводит к интоксикации организма.
* Самолечение антибиотиками и прочими препаратами.
* Запоры, которые также приводят к интоксикации.

Не навреди

На приёме у нефролога

Пиелонефрит и прочие болячки

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» ОТВЕЧАЕТ И. И. КОНОВАЛОВ, НЕФРОЛОГ, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК.

— Полтора года назад переболела пиелонефритом. Боюсь, как бы ни развилась почечная недостаточность. Сдала анализ мочи. Мочевина — 5,6, креатинин — 106 и 103. Знаю, что показатель креатинина и меня — верхний предел нормы. Как его понизить? Есть ли смысл лечиться отварами трав?

— Действительно, у вас это верхний предел нормы функциональной способности почек. Для профилактики пиелонефрита, когда нет обострения, по 10 дней каждого месяца в течение 4-6 месяцев рекомендуется принимать мочегонные сборы: почечный чай, морс из клюквы, отвары и настои толокнянки, листа брусники, медвежьих ушек. Заваривайте и пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день. И постоянно помните: почки не любят простуды, переохлаждений, другими словами, холода и сырости. Если поднимется температура, вызывайте участкового врача.

— УЗИ показывает в почке образование до 8 мм в диаметре. Проходила обследование дважды, с разницей в год. Размеры не изменились. Что делать?

— Чтобы поставить правильный диагноз, надо сделать обзорную внутривенную урографию. Это обследование покажет, есть ли мочекаменная болезнь. Уточнить, что это за образование, можно, если провести динамическую или статическую сцинтиграфию почек. Делают ее в городских нефрологических центрах или в областных клинических больницах.

— Что попить, чтобы песок вышел?

— Сначала надо определить, камни ли это. Пройти дообследование.

— А что надо принимать при остром пиелонефрите?

— Если это острый пиелонефрит или обострение хронического, нужно срочно обратиться к терапевту или нефрологу. Они назначат антибиотики широкого спектра действия в течение 5-7 дней и попросят вас сдать баклосев мочи для определения чувствительности к антибиотикам. При получении анализа врач, возможно, заменит антибиотик на другой.

— У меня отекают ноги и лицо. Отеки появились год назад. Принимаю «Верошпирон», «Гипотиазид».

— При отеках надо исключить болезни почек, сердечно-сосудистой системы и нарушение функции щитовидной железы. Чтобы исключить заболевания сердца, надо сделать электрокардиограмму и эхокардиограмму (ультразвук сердца). Чтобы исключить заболевание почек, необходимо сдать всего общий анализ мочи и крови. Если в этих анализах все нормально, идите к эндокринологу. Возможно, у вас гипотиреоз или диффузно-токсический зоб, они тоже могут давать отеки на конечностях и лице.

— У меня синусовая аритмия. Мне сказали, что я перенесла инфаркт на ногах.

— Тогда ваши отеки должен лечить кардиолог. Если вы принимаете мочегонные, надо контролировать уровень калия в крови. Мочегонные, к сожалению, выводят калий. И еще в таких случаях рекомендуется принимать препараты калия — «Панангин» или «Аспаркам». Много калия содержится в кураге, изюме.

— Можно ли продать свою почку?

— По нашему законодательству в России существует только два вида пересадок: первая — от живого родственного донора, вторая — от умершего человека. Пересадка от живого неродственного донора запрещена законом.

Чаще всего почки нездоровы у дальнобойщиков, которые вынуждены долго терпеть и вовремя не опорожняют мочевой пузырь, а также у лесников, обходчиков путей, охотников — они заболевают от переохлаждения.

— Я диализный больной со стажем. Жду пересадки. Как попасть на нее быстрее?

— Существует перечень документов, которые необходимо предоставить и пациентам, и родственным донорам. Формируются так называемые листы ожидания. Очередь на трансплантологию почек большая, но потребность в них несколько раз больше.

— Почему в Питере и Москве дают I группу инвалидности в связи с почечной недостаточностью? Я больна уже 8 лет, нахожусь на диализе, а у меня третья (для работающих) группа инвалидности.

— Это не зависит от региона, в котором вы проживаете. Учитывают желание пациента трудиться, его профессию, степень трудовой реабилитации на гемодиализе. К сожалению, в составе комиссий, которые дают инвалидность, нет сейчас нефролога или врача гемодиализа, поэтому заступиться за нефрологических больных некому.

— У меня заболевание почек много лет. У нас в селе нет нефролога.

— Возьмите направление у своего участкового врача к нефрологу в городской нефрологический центр.

— «Кетостерил» пьют постоянно или курсами? У меня уровень креатинина 280. Хроническая почечная недостаточность с 1995 года. Терапевт сказал, что инвалидность мне не положена ...

— Урологи до сих пор не пришли к единому мнению. Если есть возможность, принимайте постоянно. Если нет — хотя бы 2 раза в год по 2 месяца. Обычно врач назначает 1 таблетку на 8 кг массы тела. Вам надо оформить хотя бы III группу инвалидности, чтобы «Кетостерил» вы смогли получать по дополнительному льготному обслуживанию.

Идти к нефрологу надо, если держится высокое артериальное давление, особенно верхнее (почечное), появились отеки, необъяснимая общая слабость, снижение работоспособности, изменился цвет мочи вплоть до бурой.

— Мне 68 лет. Отекает лицо. Тяжесть в ногах. Полтора метра пройти не могу. Уролог назначил курс «Нолицина», «Симвастол», толокнянку. Анализ мочи был плохой. Сделала УЗИ, нашли старческие изменения в печени и воспаление в почке. Курс лечения прошла, но отечность осталась. Тяжесть в ногах по-прежнему.

— Обратитесь к хирургу с ногами, нужно исключить заболевания сосудов нижних конечностей. Если есть сосудистый хирург, лучше к нему. Скорее всего, это перемежающаяся хромота. Ее симптомы: боли в мышцах, тяжесть в ногах. Стоит показаться и эндокринологу, сделать УЗИ щитовидной железы, сдать анализы на гормоны щитовидной железы.

— Маме 70 лет. У нее сахарный диабет и почечная недостаточность. Хотела спросить по поводу приема «Кетостерила». В аннотации написано 1 таблетка на 10 кг веса. Мы спорим с участковым. Моя мама полная, весит 100 кг. Какую дозу она должна принимать?

— Мы назначаем своим пациентам из расчета 1 таблетка на 8 кг массы тела. 100 делите на 8 — такое количество таблеток она должна получать в сутки.

— Боюсь, что скоро встану на ходунки и кости начнут ломаться. Что посоветуете от остеопороза? «Кальций Д3 Никомед»? Мне сказали, что «Кальций Д3 Никомед» противопоказан при почечной недостаточности.

— Необходимо прежде всего дообследоваться на остеопороз: провести остеоденситометрию, определить уровень кальция в крови и не заниматься самолечением. Все зависит от степени почечной недостаточности.

— Можно ли самому как-то оценить анализ мочи и крови?

— Результат этих анализов должен оценивать специалист. Коротко: в анализе мочи не должно быть эритроцитов, белка (следы белка допустимы); удельный вес — не менее 1015; лейкоциты — до 3-6 в поле зрения; соли — ураты и оксалаты — могут говорить о предрасположенности к мочекаменной болезни. В анализе крови лейкоциты допустимы не более 6000 на 10 в 9-й степени; гемоглобин — не ниже 100; палочкоядерный сдвиг (когда больше 5 или 6) говорит о воспалительных изменениях. Если эритроцитов меньше 3,5-4 миллионов, это может говорить об анемии.

— Кто подвержен заболеваниям почек?

— Чаще всего почки нездоровы у дальнобойщиков, которые вынуждены долго терпеть и вовремя не опорожняют мочевой пузырь, а также лесников, обходчиков путей, охотников, рыболовов, туристов — они заболевают от переохлаждения. К группе риска относятся и молодые люди, которые в холодное время года одеваются не по сезону. Например, девушки ходят в коротких курточках и джинсах на бедрах.

— Когда идти к нефрологу?

— Если держится высокое артериальное давление, особенно верхнее, появились отеки, необъяснимая общая слабость, снижение работоспособности, изменился цвет мочи вплоть до бурой. Чтобы исключить заболевания почек, надо регулярно делать общий анализ мочи и крови. Диагноз хроническая почечная недостаточность можно заподозрить после сдачи анализов на креатинин, мочевину.

Прикинь на себя

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у кардиолога

Какие нагрузки нужны для сосудов

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» ОТВЕЧАЕТ ТАТЬЯНА БОРИСОВНА МИХАЙЛОВА, КАРДИОЛОГ, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ.

— Говорят, после инфаркта нельзя бросать курить. Сердце стресса может не выдержать...

— Полная ерунда! Бросать курить надо всегда. Если инфаркт уже случился, то, немедленно бросив, вы намного снизите риск повторных приступов. Сигарета увеличивает риск инфаркта в два раза, в том числе и у пассивных курильщиков. В Америке курильщик не может даже пройти по тротуару с сигаретой. Заплатить 500 долларов штрафа придется тут же. Там отравлять жизнь другим людям — дорогое удовольствие.

Также, чтобы сохранить сердце здоровым, надо не переедать, не переливать и ложиться спать в одно и то же время.

— Какие нагрузки полезны для сосудов? Раньше говорили «бегом от инфаркта», а сейчас кардиологи говорят, что бег не полезен для сердца.

— Сердце — мышца, она нуждается в тренировке. Ходить пешком необходимо хотя бы один час в неделю. Через месяц — два часа. И тогда появится потребность в дополнительных нагрузках. Выбирать же тип физической нагрузки надо по ощущениям. Главное, чтобы было комфортно и не было неприятных ощущений со стороны сердца.

Есть одна простая заповедь: хочешь жить долго — не будь толстым! Нужно влезать в те костюмы, что вы носили 10-20 лет назад, периодически надевать их, хотя бы дома, и чувствовать себя при этом вполне комфортно.

— Мое верхнее давление стало 140-160, а нижнее — 100-120. Что вы можете посоветовать?

— Гипертоническую болезнь нужно лечить, иначе цифры артериального давления будут повышаться, что может привести к тяжелым последствиям.

Нужно есть больше фруктов, овощей, меньше жирного и сладкого. Последний прием пищи должен быть не позднее 18-19 часов. Обязательны ежедневные прогулки на свежем воздухе в течение 1,5-2 часов и упражнения для разработки позвоночника, особенно шейно-грудного отдела. При вашем давлении уже не обойтись без лекарств. Их надо применять ежедневно, даже если давление нормализовалось. В организме должно оставаться определенное количество лекарства, которое предотвратит скачок артериального давления.

Попробуйте принимать 2 препарата: «Энап» (по 10 мг 2 раза в день) и «Индап» (по 1 таблетке утром) или «Кардилопин» (10 мг утром) и «Индап» (по 1 таблетке утром). Желательно пройти обследование: ЭКГ, ЭКГ-мониторирование, ЭХО-КС, УЗИ брюшной полости, анализ крови и мочи и проконсультироваться по поводу рекомендуемой нами схемы приема препаратов у терапевта.

— Уже в течение нескольких месяцев меня мучают ноющие боли в области сердца, а на ЭКГ выясняется, что все в порядке, сердце абсолютно здорово. Подскажите, пожалуйста, что делать в этой ситуации?

— Возможно, это остеохондроз. Межпозвонковые диски представляют собой хрящи, которые истончаются, уплотняются, в результате чего позвонки, приближаясь друг к другу, сдавливают проходящие между ними сосуды и нервы. Поэтому при остеохондрозе часто возникают онемение пальцев рук, особенно ночью, боли в области позвоночника, под лопатками, в конечностях, а также в области сердца. Обычно это острые, колющие или простреливающие боли, которые усиливаются при движении, наклонах туловища. Боли часто возникают после физических нагрузок, при длительном нахождении в неудобной позе, после переохлаждения, а иногда и без видимых причин. Эти боли не исчезают после приема нитроглицерина и валидола. Но они исчезают после растирания, например апизартроном, сухого тепла, легкого массажа. При сильных болях врач назначает противовоспалительные средства: «Индометацин», «Вольтарен», «Бутадион».

Для снижения давления

НАРЕЖЬТЕ 2 БОЛЬШИХ ПУЧКА ПЕТРУШКИ, ПОЛОЖИТЕ В КАСТРЮЛЮ И ЗАЛЕЙТЕ НЕПАСТЕРИЗОВАННЫМ МОЛОКОМ, ЧТОБЫ ЗЕЛЕНЬ БЫЛА ИМ ПОКРЫТА. УВАРИТЕ ДО ПОЛОВИНЫ ОБЪЕМА, ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ КАЖДЫЙ ЧАС В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ РАЗ В НЕДЕЛЮ. ТАКОЕ МОЛОКО ОБЛАДАЕТ МОЧЕГОННЫМ ДЕЙСТВИЕМ.

На приёме у фтизиатра

НА ЛЁГКОМ ОБНАРУЖИЛИ ОКРУГЛУЮ ТУБЕРКУЛОМУ...

Мне 49 лет. Обнаружили небольшую округлую туберкулому на легком. Врачи говорят, что нужно делать операцию. Может, поможет консервативное лечение?

Н. Ермаков, Красноярск

Туберкулома — это замерший округлый или овальный очаг туберкулеза. При округлых образованиях легких лучше удалить туберкулому, чем упустить рак. К тому же часто туберкулома плохо поддается антибактериальному лечению и склонна к прогрессированию. Даже если очаг не растет, он все равно содержит в себе микобактерии туберкулеза (палочка Коха), и при снижении иммунитета, например простуде, бронхите, травме, иммунная система не справляется с бактериями, и туберкулезное поражение легких будет нарастать. А это может дать начало новому всплеску туберкулеза или послужит причиной легочного кровотечения. Советуем прислушаться к мнению лечащего врача.

МОЖНО ЛИ С ТАКИМ ДИАГНОЗОМ ЗАЧАТЬ РЕБЁНКА?

У мужа в медкарте стоит диагноз: «метатуберкулезный пневмосклероз». Год назад он лечился от очагового туберкулеза легкого. Можно ли с этим диагнозом зачать ребенка?

Ирина, Псковская обл.

Перенесенный туберкулез, даже если он оставил рентгенологически различимые изменения в легких, не является противопоказанием к беременности. Практически все взрослые люди знакомы с возбудителем туберкулеза — палочкой Коха. При ослаблении иммунитета может возникать заболевание, но далеко не у всех людей. Поскольку рядом с вами был больной муж, у вас лично выработался хороший иммунитет, раз избежали заболевания. Он передастся через плаценту ребенку, и ваши антитела будут защищать его первые 6-8 месяцев жизни. За это время успеет выработаться его собственная защита.

Противотуберкулезную прививку БЦЖ делают всем малышам в роддоме. Так что, если кроха даже в первый год жизни встретится с палочкой Коха, он будет надежно защищен. К тому же ваш муж вылечился от этого заболевания и уже не заразен.

ВСЕ ЖИВЁМ В ОДНОЙ КВАРТИРЕ

У брата недавно обнаружили туберкулез на ранней стадии, удалили очаг. Врачи сказали, что он теперь здоров и не опасен. А недавно его жена проболталась, что с детства больна закрытой формой туберкулеза. К сожалению, подробностей не знаю, потому что они все и так тщательно скрывают. Не рискуем ли мы с мужем заразиться от них? Живем все в одной квартире.

Елена П., Тамбовская обл.

Существуют незаразные формы туберкулеза и формы, которые не требуют активного лечения, достаточно только регулярно наблюдаться у фтизиатра. Больному туберкулезом очень трудно признаться родственникам в своем недуге. Понимание и поддержка с вашей стороны будут способствовать откровенному разговору. Разумнее было бы посетить всей семьей участкового врача-фтизиатра, это позволило бы устранить страх и недоверие в семье.

А. В. Галимский, врач-фтизиатр

На приёме у невролога

У ЖЕНЫ УЩЕМЛЕНИЕ СЕДАЛИЩНОГО НЕРВА, НЕ СПИТ НОЧАМИ...

Как с этими болями бороться и что делать?

Юрий, Сургут

Ущемление седалищного нерва — термин искусственный и уже отживший свое хотя бы потому, что нервы не болят, они не имеют болевых рецепторов. Но нервы информируют о неблагополучии там, где они проходят. Седалищный нерв идет из поясничного отдела позвоночника по задней стороне ноги. Как правило, у людей уже после 30-35 лет наблюдается укорочение этих мышц, то есть исчезает гибкость, и седалищный нерв об этом докладывает. Поэтому надо мышцы поясничного отдела и нижних конечностей растянуть. Делать это трудно. В тренажерных залах есть специальные тренажеры, восстанавливающие иннервацию и кровообращение ног и спины, но лучше растягивать спину и ноги в бассейне. Для этого необходимо опуститься по лестнице в бассейн, упереться ногами в стенку бассейна, а руками держаться за лестницу, по которой вы спускаетесь. И, постепенно перехватывая руками все ниже и ниже, а ногами при этом упираясь в стенку бассейна, вы постепенно растягиваете и мышцы спины, и мышцы нижних конечностей. Делать это необходимо через боль и на выдохе. Вода помогает снять вес тела, взяв его на себя, поэтому в воде делать эти упражнения намного легче. Если нет бассейна, то это же упражнение можно делать на шведской стенке. Но перед растяжкой постарайтесь сделать любые упражнения для ног, например приседания, держась за шведскую стенку, или покрутите педали на велосипеде. Другого пути нет.

Д. Э. Абазов, врач-невролог

Кое-что новенькое

А ВОТ КОРОЧКА ХЛЕБА ПОЛЕЗНА

Белый хлеб, макароны и мучные изделия повышают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний у женщин более чем в 2 раза.

А вот для мужчин они такой угрозы не представляют. Доказано также, что белый хлеб ухудшает зрение и портит зубы. Ученые считают, что детям в возрасте до 2 лет по этой причине вообще нельзя есть белый хлеб. А вот корочка хлеба очень полезна для здоровья, она защищает от рака желудок и кишечник. Правда, причину, почему корка хлеба так воздействует на организм человека, пока не установили.

ЧЕТЫРЕ ЧАШКИ КОФЕ — И НЕ БОЛЬШЕ

В Японии закончились длительные исследования. Они показали: люди, выпивающие не больше 4 чашек кофе в день, меньше рискуют иметь болезни сердца, диабет, подагру.

Они реже жалуются на возрастную потерю памяти, камни в почках и желчном пузыре. Но употребление более четырех, даже небольших чашек кофе в день повышает вероятность развития остеопороза. Ведь кофеин вымывает кальций из костей и тем самым повышает риск получить перелом даже при незначительной травме! Поэтому, если вы — заядлый кофеман, принимайте комплексный препарат кальция и витамина D_3.

Есть такая болезнь — *Кое-что об умении жить*

Ломит в затылке, болит голова...

ЧАСТЫЕ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, ЛОМОТА В ЗАТЫЛКЕ, ПОВЫШЕНИЕ ДАВЛЕНИЯ, НАРУШЕНИЯ СНА — ТАК ОБЫЧНО НАЧИНАЕТСЯ БОЛЕЗНЬ ПОД НАЗВАНИЕМ ЦЕРЕБРОВАСКУЛЯРНАЯ ПАТОЛОГИЯ.

Стрессы, физические и умственные перегрузки неизбежно отражаются на здоровье и приводят к цереброваскулярной болезни, то есть патологии головного мозга, и как результат — сосудистые спазмы, атеросклероз, тромбоз сосудов, нарушения микроциркуляции мозга. Ведь инсульты и острые церебральные сосудистые кризы не возникают на ровном месте. Они развиваются очень длительно. Мы живем настолько напряженной жизнью, что удар настигает сорокалетних и даже тридцатилетних людей.

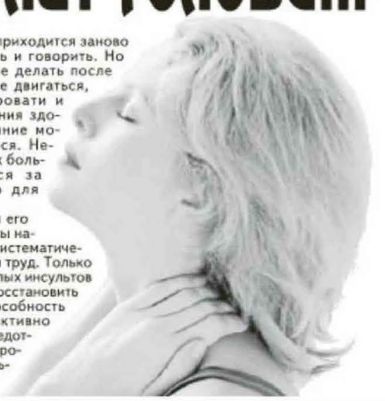
Что должно насторожить и заставить обратиться к врачу?

Многие не обращают внимания на раздражительность, забывчивость, головные боли, которые не снимаются анальгетиками, плохой сон. А между тем эти симптомы опасны. Мозговые катастрофы стремительны, непредсказуемы и чреваты самыми тяжелыми последствиями. Однажды приступ может начаться с резкой головной боли, головокружения, скачка высокого артериального давления. Еще до его наступления у многих больных на какие-то доли секунды может отняться рука или нога — и отпустить. Со временем такие проявления болезни усиливаются. Пусть это не успокаивает вас. При этом человек даже не всегда теряет сознание. Все зависит от того, какая артерия поражается в головном мозге. Обычно позже отнимается нога или рука, человек теряет способность говорить. У людей среднего возраста инсульты возникают в основном на фоне высокого давления. Снижайте его непременно, следите, чтобы не было скачков.

У энергичных и очень работоспособных людей нередко бывают так называемые транзиторные ишемические атаки. Это типичные микроинсульты, которым больные могут не придать серьезного значения. У многих обнаруживаются скрытые аневризмы головного мозга. Это такой мешочек в сосуде, который выпячивается, как грыжа, и в любой момент может прорваться.

Чтобы предотвратить инсульт, очень важно проходить такие виды обследования, как допплерография сосудов головного мозга, компьютерная томография.

Усугубляет развитие цереброваскулярных поражений остеохондроз. Россияне упорно не хотят заниматься ни спортом, ни физкультурой. Не ведут даже мало-мальски здоровый образ жизни. Многие начинают учиться жить по-другому только после драмы, когда приходится заново учиться ходить и говорить. Но если ничего не делать после инсульта — не двигаться, лежать на кровати и ждать улучшения здоровья, состояние может ухудшиться. Нежелание самих больных бороться за себя чревато для жизни.



И больной, и его близкие должны настроиться на систематический и упорный труд. Только так после тяжелых инсультов можно даже восстановить интеллект, способность двигаться и активно жить. Лучше предотвратить катастрофу, чем бороться с последствиями.

Проверено на себе

Как бороться с диареей, если не хватает полезных бактерий в кишечнике

Редко нахожу полезные советы, как бороться с диареей. Особенно для тех, у кого диарея связана с отсутствием полезных бактерий в кишечнике. Самому приходится экспериментировать с травами. Наши доктора помочь не могут, а антибиотиками я уже загубил свой кишечник. Хочется помочь людям своими находками, испытанными на себе.

* Возьмите 2 ст. ложки сухой травы хвоща полевого на 0,5 л кипятка (дневная доза), настаивайте 2 часа. Принимайте в теплом виде глотками в течение дня при диарее и как мочегонное средство. На второй день заварите 3 ст. ложки сухой травы зверобоя 0,5 л кипятка, настаивайте час. Принимайте по 3 глотка 6 раз в день после еды при колитах, диарее, болях в желудке и кишечнике. Так, чередуя травы, в течение 2 недель можно избавиться от многих болезней желудочно-кишечного тракта. А для тех, кто мучается почками, есть чудный сбор трав: 3 чайн. ложки травы золотарника и 1 ст. ложку листьев эвкалипта серебристого (у него круглые листья) заварите 0,5 л кипятка в термосе, держите в нем в течение 4-5 часов и пейте как чай с медом 1-2 раза в день по стакану после еды.

Олег Тихонович Матюшкин, Новочеркасск, Ростовская обл.

■ ПРИ ДРОЖАНИИ РУК И НОГ ПРИНИМАЮТ ПО 20 КАПЕЛЬ 3 РАЗА В ДЕНЬ НАСТОЙКУ ЖЕНЬШЕНЯ.

■ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СЛУХА ЕЖЕДНЕВНО ЕДЯТ ПО 1/4 ЧАСТИ ЛИМОНА ВМЕСТЕ С КОЖУРОЙ.

Тест-диагностика

Нет ли в организме паразитов?

Суммируйте баллы и запишите результат.

* У вас бывает зуд в области ануса по утрам.
* Вы скрипите зубами во сне.
* Ночью бывает слюнотечение, которое усиливается под утро.
* Беспокоит тошнота по утрам, когда чистите зубы.
* Шелушится кожа рук и ног.
* Вы ощущаете сильный голод, вплоть до обморока.
* Беспокоит кожный зуд.
* Есть аллергическая сыпь.
* Беспокоят слабость, вялость, сонливость без видимых причин.
* Вздутие и бурление в животе.
* Непонятные боли в животе.
* Неустойчивый стул.
* При хорошем аппетите масса тела ниже нормы.
* Страдаете несколькими серьезными хроническими заболеваниями суставов, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта.
* Плохо себя чувствуете, но диагноз не установлен, лечитесь долго и неэффективно, без улучшений.
* Бывает лихорадка без видимых причин, с болью в мышцах и суставах.
* Стойкая анемия (снижение уровня гемоглобина в крови).

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

Да — 2 балла, иногда — 1 балл, нет — 0 баллов.

Если вы набрали более 10 баллов, вам необходимо обратиться к врачу и пройти диагностику.

Вы просили рассказать — **Авторитеты дают советы**

Синдром раздражённой кишки

Это заболевание встречается у каждого третьего человека старше 30 лет: урчание и боли в животе, особенно по вечерам, чувство постоянного вздутия, метеоризм, неустойчивый стул (запор или, наоборот, диарея).

Боли могут нарастать после стресса или определенной пищи (молока, черного хлеба, свежих овощей и фруктов). После посещения туалета неприятные ощущения, как правило, стихают. Все это — симптомы раздраженного кишечника. Эта болячка совсем не безобидная. Со временем она грозит обернуться серьезными проблемами. Кроме того, плохая работа кишечника часто сочетается с дисбиозом — нарушением баланса хороших и плохих бактерий. Это неминуемо влечет за собой ухудшение иммунитета.

Бороться с этим заболеванием самостоятельно не только бесполезно, но и опасно — можно проглядеть более серьезные проблемы. Поэтому сначала нужно пройти диагностику, чтобы исключить большинство заболеваний, в том числе и онкологических, на самом раннем этапе. Если никаких других заболеваний во время исследования не обнаружат, можно смело ставить диагноз синдром раздраженной кишки.

Первый этап — анализы. Это биохимическое исследование крови и специальный анализ крови на антитела, выработанные к микроорганизмам, находящимся в кишечнике. Также потребуется анализ кала на наличие патогенной микрофлоры (для верности лучше сдать его несколько раз). Возможно, врач порекомендует вам сдать кал и на яйца глистов — паразиты часто дают симптомы, похожие на этот недуг. Целесообразно провести УЗИ органов брюшной полости. По результатам анализа крови и УЗИ врач сделает вывод о том, нет ли у пациента других проблем с желудком и кишечником. Увы, как правило, они есть. Часто выявляют гастроэзофагеальный рефлюкс — болезнь, при которой происходит заброс кислого содержимого из желудка в пищевод.

Лечение зависит от конкретных симптомов. При боли и спазмах в животе назначается 4-недельный курс спазмолитиков (они снимают спазмы кишечника), при диарее — закрепляющие стул, при запоре — послабляющие, при вздутии живота — ветрогонные.

Замечено, что раздражительные, мнительные и склонные к депрессии люди часто имеют проблемы с кишечником. Почему? В стенке толстой кишки, в нервной системе и мозге одни и те же клетки. Хронический стресс, сопровождаемый чувством тревоги, часто ведет к возникновению боли и урчания в животе. Подавляя эти эмоции, мы усугубляем свое нездоровье, а справившись с ними, можем забыть о болезни. Не обойтись и без диеты.

НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ СИЛЬНО ГОРЯЧИЙ ЧАЙ — СЛИЗИСТАЯ РТА, ГОРЛА, ПИЩЕВОДА И ЖЕЛУДКА СИЛЬНО СТРАДАЮТ ОТ КИПЯТКА.

На приёме у гастроэнтеролога

А может, о дивертикулите стоит забыть, если он никак не беспокоит?

У меня дивертикул пищевода, но он меня практически не беспокоит. Как лечится заболевание? А может, об этом диагнозе вообще стоит забыть?

Н. Т. Петрова, Мурманск

Дивертикул — мешковидное образование, выпячивание стенки желудка или пищевода размером от просяного зерна до голубиного яйца и больше. Возникает у мужчин и женщин, худых и полных. Причина заболевания кроется в характере питания. Дивертикулы толстой кишки чаще бывают у тех, кто ест много мясной пищи и мало овощей. Дивертикулы часто появляются на фоне слабых стенок органов желудочно-кишечного тракта. Нередко дивертикул бывает врожденным, может сопровождаться геморроем, варикозным расширением вен, опущением внутренних органов. Заболевание протекает бессимптомно или беспокоит непродолжительно. Но забывать о болезни нельзя — могут развиться серьезные осложнения.

Общие советы.

* Если дивертикул обнаружен в пищеводе, после еды выпивайте хотя бы полстакана теплой воды, чая, компота. Пейте во время еды.
* Есть надо понемногу, но часто — 5-6 раз в день, не торопясь, пищу тщательно разжевывайте. Еда должна быть не очень горячей и не очень холодной.
* Проводите тюбажи с минеральной водой — 1 раз в неделю в течение 2-2,5 месяца.
* При дивертикуле толстой кишки следите за регулярностью стула.

А. И. Затолокина, гастроэнтеролог, врач первой категории

■ ПРИ ЗАПОРЕ РАСТВОРИТЕ 1/2 ЧАЙН. ЛОЖКИ СОЛИ В 1 СТАКАНЕ ВОДЫ И ПОДЕРЖИТЕ ЭТОТ РАСТВОР ВО РТУ 2 МИНУТЫ. О ЗАПОРАХ ВСКОРЕ ЗАБУДЕТЕ.

Я слишком худенькая. Хочется поправиться

Мне 25 лет, я слишком худая. В еде себя не ограничиваю. Мама с папой в теле, а я кожа да кости. Чувствую себя нормально, но все же хочется немного поправиться. Что делать?

Алла Паймакова, Москва

Одни не знают, куда деть лишние килограммы, другие страдают от недостатка веса. Если недостаток веса сопровождает вас всю жизнь и при этом вы хорошо себя чувствуете, то скорее всего дело в особенностях вашей конституции. Такое бывает и при сахарном диабете I типа. Высокий уровень сахара в крови заставляет много пить и есть. Клеткам нужна глюкоза, которая не может нормально усваиваться, когда не хватает инсулина. Чтобы компенсировать недостаток энергии, организм использует уже накопленные резервы, в том числе собственные белки и жиры. К недостатку веса также приводят язвенная болезнь желудка, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта (хронический гастрит, колит, холецистит). Нарушение всасываемости в кишечнике влечет расстройство стула, а затем и потерю веса. Эта же проблема может настигнуть по другой причине: бесконтрольный прием антибиотиков подавляет естественную микрофлору кишечника, вызывая дисбактериоз. В результате нарушаются процессы всасывания в кишечнике, организм не подпитывается полезными веществами и истощается. Недостаток веса может быть, если нет аппетита. Причиной может быть неврогенная анорексия. При этом человек сначала сам стремится похудеть, а потом уже не может остановить запущенный механизм.

■ ЯЗВЕННЫЕ БОЛИ МОЖНО ЗНАЧИТЕЛЬНО ОСЛАБИТЬ, ЕСЛИ КЛАСТЬ В ЦЕНТР ЯЗЫКА МЕНТОЛОВУЮ ТАБЛЕТКУ. ДЕРЖИТЕ ЕЕ ДО ПОЛНОГО РАССАСЫВАНИЯ. ОБЫЧНО ОБЛЕГЧЕНИЕ НАСТУПАЕТ ПОСЛЕ 3 ТАБЛЕТОК.

Ползучая зараза

ГЛИСТАМИ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ ГДЕ УГОДНО — В ТРОПИКАХ, В ГОРОДЕ, НА ДАЧЕ. НО НЕ ФАКТ, ЧТО ОНИ ЕСТЬ У ВСЕХ.

1 Не надо паниковать и пить лекарства для профилактики: универсальных средств нет. Золотое правило: каждому глисту — своя таблетка. Как, кому и что назначать, знает только врач. Кстати говоря, не стоит особо волноваться собаководам и кошколюбам, если регулярно даете питомцам противоглистные препараты и самих ничего не беспокоит.

2 Если есть сомнения, идите на прием к врачу-паразитологу. Будьте готовы ответить на два самых главных вопроса: где были и что ели.

3 Анализы сдавайте только в проверенных клиниках, имеющих сертификаты. Иначе есть шанс, что ваши время, деньги и в конечном итоге здоровье будут потрачены напрасно.

4 Любое лекарство потенциально опасно: может нарушиться микробная флора, разовьется токсический гепатит... При эхинококкозе легких самодеятельность с лекарствами вообще чревата разрывом кисты, которую образует личинка. Это смертельно опасно.

5 На прием к врачу необходимо идти, если:

* вы пробовали сомнительные деликатесы, купались в пресных водоемах или бассейнах, куда подается пресная нехлорированная вода;
* валялись голышом на песочке, ходили босиком по пляжу, общались с уличными собаками, кошками;
* у вас высокая температура, озноб, потливость, зуд, покраснение и сыпь на коже, расстройство стула, боль и вздутие живота, покраснения, язвочки, крапивница, сыпь на теле.

Если у вас совпадают два и больше симптомов из списка, идите на прием к врачу-паразитологу и готовьтесь сдавать анализы.

6 Анализы надо делать только в государственных специализированных клиниках! Сомнительные лаборатории ради наживы могут найти у вас что угодно. При этом, как правило, утверждают, что стандартные анализы ничего не показывают, а вот волшебная компьютерная диагностика может все! На самом деле универсальной диагностики нет. Все зависит от того, где именно паразит засел в организме. Если в кишечнике, придется сдавать кал на анализ. Если в мочевом пузыре — мочу, в мышцах — делать рентген мышц, в печени — УЗИ. Если результат положительный, непрошеных гостей нужно из организма выгонять. Но только теми препаратами, которые подберет врач.

Е. Н. Кашина, инфекционист, врач высшей категории

Вы просили рассказать

Токсоплазмоз

Это коварное заболевание. Оно может протекать совершенно незаметно и вызывать неприятные осложнения во время беременности. А может вызывать тяжелые нарушения зрения или судорожные припадки. Именно поэтому о токсоплазмозе лучше знать все. Особенно это важно, если в доме есть кошка или собака, ведь домашние любимцы зачастую находятся совсем рядом с нами. Так вот: за ними нужно правильно ухаживать и при необходимости лечить.

ЧТО ТАКОЕ ТОКСОПЛАЗМОЗ?

Токсоплазмоз — паразитарное заболевание кошек, собак и человека, которое вызывается простейшими — токсоплазмами. При заражении токсоплазмозом поражается нервная, лимфатическая, эндокринная система, а также органы зрения. Токсоплазмозом болеют около 300 видов млекопитающих и 60 видов птиц. Но только в тонком отделе кишечника кошек возбудитель токсоплазмоза может размножаться в благоприятных для себя условиях.

КАК ЗАРАЖАЮТСЯ ТОКСОПЛАЗМОЗОМ?

Человек заражается токсоплазмой чаще всего от кошек. Особенно опасно такое заражение для беременных женщин, им лучше вообще не контактировать с кошками — не берите их в руки. Заражение может произойти и при употреблении в пищу мяса и яиц от зараженных животных и птицы, не прошедших достаточную термическую обработку. Токсоплазма может попасть непосредственно в кровь человека через поврежденную кожу или передаваться кровососущими насекомыми, например комарами.

С КАКИХ СИМПТОМОВ ЭТА БОЛЕЗНЬ НАЧИНАЕТСЯ?

В разных регионах токсоплазмозом заражены от 30 до 60% людей. Но это не значит, что все эти люди болеют токсоплазмозом, в большинстве случаев они носители инфекции. У носителя симптомы токсоплазмоза могут проявиться при ослаблении организма, после тяжелой болезни, вот тогда возбудитель активизируется. Заболевание чаще всего проявляется у детей или взрослых с ослабленным иммунитетом — хронически больных, перенесших операции.

Острый токсоплазмоз начинается с высокой температуры, головной боли, судорог, рвоты. Увеличивается печень и селезенка, к этим неприятностям могут присоединиться воспаление легких и параличи. Чаще токсоплазмоз имеет хроническое течение, с небольшими подъемами температуры, головной болью, увеличением лимфатических узлов и печени, понижением работоспособности. При хроническом токсоплазмозе могут поражаться органы зрения, сердечно-сосудистая и нервная системы, а также другие органы.

Особую опасность представляет врожденный токсоплазмоз. Да, возможно внутриутробное заражение плода, если беременная контактировала с больным животным. Некоторые любвеобильные женщины даже целуют своих домашних питомцев, не говоря уже о том, что не всегда моют руки. Вот тогда жди беды! Токсоплазма способна проникать через плаценту и вызывать болезнь у еще не родившегося ребенка. Это возможно, только когда мать заражается токсоплазмозом во время беременности. Если она заразилась еще до беременности, будущему ребенку ничего не угрожает. При врожденном токсоплазмозе возможны врожденные уродства глазного яблока, недоразвитие головного и спинного мозга. Причем чем моложе плод, тем тяжелее болезнь. Она может вызвать даже гибель плода. И еще одно но... Токсоплазмоз может поражать плод только один раз, все последующие беременности у женщины будут надежно защищены образовавшимися в ее организме антителами.

КАК УСТАНАВЛИВАЮТ ТОЧНЫЙ ДИАГНОЗ ТОКСОПЛАЗМОЗ?

Диагноз токсоплазмоз ставится по наличию симптомов заболевания, а также при помощи лабораторных исследований крови. Наличие возбудителя (токсоплазмы) определяется методом ПЦР. Наличие антител к токсоплазмам определяется методом иммуноферментного анализа крови (ИФА). Дело в том, что сразу после заражения организм начинает вырабатывать особые антитела. Они обнаруживаются в крови в течение года, а затем исчезают, чтобы больше уже никогда не появиться.

КАКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПРЕДСТОИТ, ЕСЛИ ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ ТОКСОПЛАЗМОЗ?

Лечение токсоплазмоза необходимо только при выраженных признаках заболевания у детей и ослабленных взрослых. Лечат обычно несколькими антибактериальными препаратами в различных сочетаниях. Хронический токсоплазмоз поддается лечению с большим трудом. В этом случае кроме антибактериальных препаратов врач рекомендует укреплять иммунитет. Носителям токсоплазмы лечения не требуется. При выявлении первичного токсоплазмоза на ранних сроках беременности женщине предлагают сделать аборт.

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ТОКСОПЛАЗМОЗОМ?

Соблюдение правил гигиены — на сегодняшний день это единственный метод профилактики токсоплазмоза.

* Для уничтожения инфекции мясо при приготовлении необходимо прогревать до 60°С.
* После работы с сырым мясом руки надо тщательно мыть.
* Нельзя пробовать сырой мясной фарш, как это делают наши женщины, проверяя его на соль.
* Овощи и фрукты тщательно мойте. Зелень, купленную на рынке и выращенную на своем огороде, залейте соленой водой на 20-30 минут.
* Беременным женщинам на всякий случай лучше избегать контактов с кошками.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ТОКСОПЛАЗМОЗ У КОШЕК?

Если ваша кошка заражена этой инфекцией, осмотрите ее внимательно. У нее покраснели глаза? Гнойные выделения из носа? Часто бывают поносы? Она кашляет или чихает? У кошки пропал аппетит? Это острый период заболевания. Именно сейчас человек может заразиться от больного животного воздушно-капельным путем. Когда токсоплазмоз становится хроническим заболеванием (проявляется периодическими поносами), он уже не заразен для людей.

Намотай на ус

● Человек заражается токсоплазмой чаще всего от кошек. Особенно опасно такое заражение для беременных женщин, им лучше вообще не контактировать с кошками — не берите их в руки. Заражение может произойти и при употреблении в пищу мяса и яиц от зараженных животных и птицы, не прошедших достаточную термическую обработку.

● В разных регионах токсоплазмозом заражены от 30 до 60% людей. Но это не значит, что все эти люди болеют токсоплазмозом, в большинстве случаев они носители инфекции. У носителя симптомы токсоплазмоза могут проявиться при ослаблении организма, после тяжелой болезни, вот тогда возбудитель активизируется.

● Чаще токсоплазмоз имеет хроническое течение, с небольшими подъемами температуры, головной болью, увеличением лимфатических узлов и печени, понижением работоспособности. При хроническом токсоплазмозе могут поражаться органы зрения, сердечно-сосудистая и нервная системы, а также другие органы.

Рецепты народной медицины

КРАСНЫЙ ПЛОСКИЙ ЛИШАЙ

Если вам поставили диагноз красный плоский лишай, приготовьте 15%-ную мазь из прополиса. Доведите до кипения в эмалированной посуде 100 г ланолина и 15 г прополиса, добавьте мелко нарезанный прополис, а лучше потрите его на терке, но перед этим заморозьте в холодильнике. Потом все это разогрейте на водяной бане — чтобы растворить прополис, понадобится примерно 15 минут. Все время помешивайте. Профильтруйте горячим через слой марли — и мазь готова. Разлейте ее по баночкам. Смазывайте лишаи утром и вечером.

КАК ПОВЫСИТЬ ГЕМОГЛОБИН

Чтобы улучшить состав крови и повысить уровень гемоглобина, смешайте 200 мл натурального гранатового сока, по 100 мл лимонного, яблочного, свекольного и морковного, добавьте 2-3 ст. ложки меда. Перемешайте, перелейте в банку, храните в холодильнике, плотно закрыв крышкой. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день, слегка подогрев смесь. Курс лечения — до месяца, можно повторять несколько раз в год.

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Возьмите по 10 г корней горечавки желтой, кожуры апельсина, корня аира, травы зверобоя, листьев вахты, цветков пижмы обыкновенной, корня валерианы, травы сушеницы. Все смешайте, залейте 1 л портвейна, настаивайте на солнце 21 день, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 2 раза в день (утром натощак, вечером перед сном) при вялом пищеварении.

ЗАБУДЬТЕ ОБ ОТИТЕ

Из листика алоэ выдавите сок, наберите его в пипетку, нагрейте, опустив в очень горячую воду, и теплым закапайте в ухо. Сверху положите вату и наденьте платок. Процедуру делайте 3-4 раза в сутки (на ночь обязательно). Закапывать надо лежа. Отит проходит через 2-3 дня. Главное — держать ухо в тепле, а между процедурами прикрывать кусочком ваты. После такого лечения забудете об отите.

Светлана Баучиева, Черкесск, КЧР

От колита рецепты

Частой герани от энтероколита

У меня часто болел живот, подташнивало, поносы донимали. Врач поставил диагноз энтероколит. Знакомая посоветовала лечиться настоем травы герани болотной: залейте 2 чайн. ложки травы герани болотной 2 стаканами холодной воды и настаивайте ночь. Принимайте настой по 1 ст. ложке каждые 2 часа. Я ходила с бутылочкой везде. На глаз определила, что глоток — это и есть столовая ложка. Потом сделала перерыв на месяц и снова пролечилась. И вылечилась! Теперь приступы меня не мучают.

Светлана Аркадьевна Соколова, Хабаровск

Соберите ольховые шишки

Колит — это воспаление внутренней слизистой оболочки толстого кишечника. Самые эффективные — народные методы. Лечение колита народными средствами всегда можно сочетать с назначениями лечащего врача.

Много лет назад врач мне поставил диагноз язвенный неспецифический колит. Этот же врач и подсказал, как с помощью народного средства справиться с ним. Соберите ольховые шишки в феврале-марте. Залейте 1 ст. ложку ольховых шишек 1 стаканом холодной воды и кипятите на медленном огне 15 минут. Процедите, долейте 2,5 стакана кипятка. Пейте вместо воды или чая, можно с сахаром, лимоном, вареньем. Для того чтобы избавиться от спазмов кишечника, добавляйте в настой 15 капель настойки валерианы. Принимайте такое снадобье перед сном и утром на голодный желудок. Курс лечения отваром ольховых шишек — 3-4 месяца. Если случаются обострения болезни, ешьте овсяную кашу и пейте овсяный кисель.

И. П. Голуб, Чебоксары

Микроклизмы с облепиховым маслом

Меня постоянно мучил неспецифический язвенный колит. Я обошел много больниц, но ничего не помогало. Однажды в больнице мне подсказали, что нужно лечиться зверобоем или ромашкой. Заварите 1 ст. ложку зверобоя или лекарственной ромашки 0,5 л кипятка в эмалированной посуде. Накройте крышкой, обмотайте одеялом и настаивайте 1 час. После того как немного остынет и настой станет комнатной температуры, процедите и сделайте клизму. Потом нужно будет сделать микроклизму. Для этого купите 100-граммовый шприц с катетером. В него наберите 50 г облепихового масла и введите в прямую кишку. Чем дольше масло продержится, тем лучше. Попробуйте так и уснуть. Микроклизму делайте лежа на левом боку. Если болезнь сильно обострилась, делайте клизмы каждый день в течение 20 или 30 дней. Потом через день, если состояние улучшится. И каждые полгода делайте клизмы для профилактики. Это обязательно. Мне очень помог этот рецепт, и уже 20 лет я не страдаю колитом.

А. А. Юдкевич, Тула

На приёме у дерматолога — *Прикинь на себя*

Спрашивали? Отвечаем

ИЗМЕНИЛСЯ ЦВЕТ НОГТЕЙ

Во время беременности у меня изменился цвет ногтей: на них появились небольшие поперечные полоски коричневого цвета. Что это значит?

Ольга Т., Калужская обл.

Изменение окраски ногтя зависит от скопления меланина и некоторых других пигментов. Часто окраска ногтей происходит при беременности. При сердечно-сосудистых заболеваниях ногти приобретают фиолетовую окраску. Желтеют ногти при желтухе, становятся молочно-белыми при циррозе печени. При тромбозе плечевой артерии и диабетической гангрене ногти чернеют, а грибковые заболевания чаще всего сопровождаются коричневато-зеленой окраской ногтей при кандидозах и зеленоватой — при поражениях синегнойной палочкой. Часто и лекарства становятся причиной изменения цвета ногтевых пластинок.

НЕ ПОТЕЕШЬ — ТОЖЕ ПЛОХО

Я всегда очень мало потел и считал, что это, в общем, неплохо. Но недавно мне поставили диагноз ангидроз, взяли на диспансерный учет и даже запретили физическую нагрузку. Словом, чуть ли не инвалида из меня сделали. Неужели все так серьезно?

Николай В., Саратовская обл.

Да, не потеть тоже плохо. Ангидроз может быть при сахарном диабете, склеродермии, атрофии кожи, отравлениях, поэтому больные должны находиться под наблюдением врача.

ПОТЕЮТ РУКИ И НОГИ

У сына (ему сейчас 16 лет) всегда были очень потные ладони и стопы. Эти недостатки доставляли ему немало неприятностей, но с ними еще можно было как-то мириться. Теперь же у него на руках, на ладонях, подошвах и пальцах стали появляться мелкие водянистые пузырьки. Что же делать? Ведь простыми средствами гигиены уже не обойтись.

Валентина Петровна, Рыбинск

Очень похоже на дисгидроз. Заболевание может быть самостоятельным или симптомом различных дерматозов. Может быть связано с нервно-эндокринными факторами, заболеваниями внутренних органов, вегетативной нервной системы. Скорее всего, лечить придется основное заболевание. При повышенной потливости обычно рекомендуют настойку красавки, теплые ванночки с раствором марганцовки, примочки с борной кислотой, пасты и мази с 2%-ным ихтиолом и при появлении воспаления мази, содержащие глюкокортикоидные гормоны. Все это может назначить только врач, естественно, после детального обследования.

Н. А. Шаталова, дерматолог, врач первой категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у гинеколога

Спрашивали? Отвечаем

МУЖ ЗАРАЗИЛ МЕНЯ...

В прошлом году муж заразил меня инфекцией, передаваемой половым путем (микоплазма гениталиум). Мне 28 лет, до этого не болела ничем подобным, и мне очень страшно. Может ли эта болезнь перейти в хроническую скрытую форму, какие она имеет последствия? Я пролечилась в КВД, анализы показали, что после лечения инфекции нет. Нужно ли еще раз сдавать анализы?

В. Тасина, Екатеринбург

Причин впадать в панику нет. Вы пролечились и даже прошли контрольное обследование, результат его хороший. Если вас не беспокоит ничего, кроме мыслей о том, что может быть и чего не может быть, оставьте этот неприятный эпизод в прошлом и живите спокойно. Кроме того, сейчас микоплазмы и уреаплазмы вообще не рассматриваются как патогенные микробы. Они имеют полное право проживать в урогенитальных органах, если не вызывают воспаления и ведут себя тихо.

...ЧТОБЫ БЫЛО МУЖЧИНЕ ПРИЯТНЕЕ

Можно ли сделать девственную плеву еще более крепкой, чтобы дефлорация была мужчине приятнее?

Юрий, Ярославская обл.

Усилить прочность девственной плевы (гимена) нельзя, да это и ни к чему — слишком прочная плева совсем не доставляет мужчине приятных ощущений. Наоборот, при сильном сопротивлении гимена у партнера может на члене разорваться уздечка — место прикрепления крайней плоти к головке.

УДАЛЕНЫ ДВЕ ТРУБЫ. КАК ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ?

Мне 32 года. Перенесла две внематочные беременности (удалены обе трубы). Есть ли возможность забеременеть? Что для этого нужно и какие могут быть последствия для меня и моего ребенка?

С. Архипенко, Красноярск

У вас есть только одна возможность забеременеть — это метод экстракорпорального оплодотворения (ЭКО). Никаких последствий ни для вас, ни для ребенка при этом методе не бывает. Подробно об этом методе вы можете узнать в кабинете по бесплодию в центре планирования семьи по месту жительства.

БЕРЕМЕННОСТЬ «РАССОСЁТ» МИОМУ?

У меня миома 3 см. С мужем планировали родить второго ребенка. Не возникнет ли проблем из-за миомы? Слышала, что беременность способствует рассасыванию миомы. Это правда?

Инна, Мурманская обл.

Все зависит не только от размера миомы, но и от ее местоположения. Большие узлы могут перекрывать вход из полости матки в маточные трубы. А если опухоль растет слишком близко к внутреннему слою матки, она мешает прикреплению эмбриона. Что касается вопроса о том, что после и во время беременности миома рассосется, то это неправда. В период беременности возможен даже рост миомы. Это чревато угрозой прерывания беременности и отслойкой плаценты. Поэтому перед зачатием обязательно обсудите свои проблемы с врачом. И при необходимости удалите миому.

У ЖЕНЫ СИФИЛИС?! МЫ В ШОКЕ!

Моей жене-повару полагается регулярно проходить обследование, в том числе и на разные инфекции. Во время последней диспансеризации у нее обнаружили сифилис. Мы в шоке! Моя жена — приличная женщина и уже не в том возрасте, чтобы такую заразу подцепить. Как это могло получиться?

Михаил, Ярославль

В некоторых случаях анализ на сифилис (реакция Вассермана) может быть ложноположительным. Как правило, это бывает у тех, кто перенес пневмонию, заболевание крови, печени, а также во время беременности. Так что лучше вам подстраховаться более надежными методами исследования — ПЦР и ДНК-диагностикой.

ВОСПАЛЕНИЕ ПРИДАТКОВ НЕ ВЫЛЕЧИВАЕТСЯ?

Правда ли, что воспаление придатков нельзя вылечить и оно обязательно станет хроническим?

О. Романова, Архангельск

Это не так, если лечение начать вовремя. После проведения специальных анализов сразу же приступают к антибактериальной и противовоспалительной терапии. Назначают антибиотики и средства для повышения иммунитета. Если образовались спайки, то в особо сложных случаях прибегают к операции. В любом случае если пройти назначенный врачом курс лечения, то хронического воспаления можно избежать.

ОТЧЕГО ПОЯВЛЯЮТСЯ МИОМЫ?

Недавно врач у меня на УЗИ обнаружил миому матки размером около 2 см. Насколько это опасно? И почему появляются миомы?

Е. Войченко, Киров

Если миома небольшая, не вызывает болезненных ощущений и не растет, нужно лишь наблюдение врача. Обязательно проходите раз в полгода УЗИ и влагалищное исследование. Но спрогнозировать, как миома поведет себя дальше, невозможно. Причины развития миомы матки до сих пор не установлены. Точно известно лишь, что к ней приводят гормональные сбои. Кроме того, миома матки часто сочетается с ожирением, заболеваниями сердца и печени. Сегодня увеличилось число молодых женщин с этим заболеванием. Возможно, это вызвано перееданием в сочетании со стрессами и гиподинамией.

Н. В. Федоренко, врач-гинеколог

Пригодится

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ЯИЧНИКОВ — КОРНИ ПЕТРУШКИ

При воспалении яичников кипятите до размягчения 5-6 сырых корешков петрушки в 1 л воды на среднем огне 15-20 минут, добавьте 3 лимона, нарезанных с кожурой, но без семян, и кипятите до выпаривания половины первоначального объема жидкости. Пейте по кофейной чашке за 30 минут до еды 3 раза в день.

ПРИ МАСТОПАТИИ — РЯСКА

Для нормализации гормонального уровня при мастопатии высушите хорошо промытую ряску, измельчите в порошок. Затем смешайте с незасаренным медом до консистенции крутого теста. Скатайте маленькие шарики величиной с горошину и выложите на противень, сушите в духовке 2-3 часа при температуре 50°С. Принимайте по 1-2 горошины 2 раза в день в течение 2-3 месяцев.

Ситуация

Аденома простаты: как жить после операции

После ТУР-операции организм восстанавливается в течение 2-3 недель. В это время врачи рекомендуют:

1. Соблюдать диету. Исключить продукты, раздражающие желудочно-кишечный тракт: специи, острые, соленые, маринованные блюда и алкоголь.
2. Надо пить больше жидкости днем — до 3 л, если нет проблем с сердечно-сосудистой системой. А после 20 часов вечера, наоборот, необходимо ограничить себя в питье.
3. Полезно пить травяные отвары и настои, обладающие мочегонным и противовоспалительным действием: это клюквенный и брусничный морсы, отвар листьев брусники, толокнянки, медвежьих ушек, чистотела, плодов рябины, шиповника.
4. В течение месяца необходимо принимать антибактериальные препараты, которые назначил врач по результатам исследования мочи.
5. Не поднимайте тяжести. Максимум, что можно себе позволить, — 1,5 кг.
6. На второй-третьей неделе после операции в моче может появиться примесь крови — моча может быть слабо окрашенной или с кровяными сгустками. Это связано с заживлением раневой поверхности внутри мочевого пузыря, но врачу показаться все равно придется. При сильных кровотечениях вызывайте «скорую помощь».
7. Возобновление сексуальной жизни разрешается не ранее чем через 4 недели после операции (если восстановление ничем не осложнено). Садиться за руль автомобиля тоже рекомендуется по истечении этого времени.
8. Трансуретральная резекция не приводит к нарушениям эрекции, но нередко становится причиной возникновения ретроградной эякуляции, то есть обычного семяизвержения при оргазме не происходит. Но, как правило, это не вызывает беспокойства у мужчин. Если же возникают проблемы с мочеиспусканием, необходимо обратиться к врачу-урологу для выяснения причин.

И. Н. Лебедев, уролог-андролог, врач высшей категории

Кошмарики

● В Германии судят известную певицу Надю Бенайссы, которая заразила СПИДом нескольких мужчин. Надя узнала о том, что больна, от гинеколога на третьем месяце беременности, но своих любовников не предупредила. По закону ВИЧ-инфицированные должны предупреждать своих сексуальных партнеров о вирусе и использовать презервативы. В противном случае они совершают предумышленное преступление, наказание за него — от 6 месяцев до 10 лет лишения свободы.

● К 8 годам тюрьмы приговорили инфицированного 38-летнего мужчину, который преднамеренно заразил 4 женщин и одной из них даже скинул SMS-сообщение: «Желаю приятно провести время с ВИЧ-инфекцией». Доля ответственности всегда лежит на мужчине, легкомысленно забывшем о презервативе. Доказано, что вирус легче передается от мужчины к женщине, чем наоборот.

Для тех, кому за... *Есть такая проблема*

С возрастом все мышцы ослабевают

«НЕСЕРЬЕЗНАЯ» ПРОБЛЕМА, КОТОРАЯ ЧАСТО ВОЗНИКАЕТ В ПЕРИОД МЕНОПАУЗЫ, — НЕПРОИЗВОЛЬНОЕ МОЧЕИСПУСКАНИЕ.

Не так давно вы, не задумываясь, поднимали сумку с 10 кг яблок, а теперь и 5-6 кг стали неподъемной ношей. Такие тяжести вредны и для позвоночника, и для вен на ногах и руках, и для глаз. Ведь мышцы есть не только в руках и ногах. Стенки мочевого пузыря — тоже мышцы, как и сфинктеры (запирающие клапаны) мочеиспускательного канала. Поэтому ничего удивительного, что на шестом-седьмом десятке у вас появилось непроизвольное мочеиспускание. Это результат ослабления мышц мочевого пузыря. Сначала такое случалось при некотором напряжении, потом все чаще, даже при незначительном усилии. А еще позже может озадачить в любой момент просто так. Опущение влагалища — это тоже результат ослабления мышц.

Урологи и гинекологи обычно предлагают при непроизвольном мочеиспускании использовать памперсы (на всякий случай), а в качестве лечения — гормональные препараты. Но непроизвольное мочеиспускание может быть вызвано и другими причинами, например операцией на брюшной полости. Для этого нужно запомнить, что можно и чего нельзя делать, если происходит недержание мочи.

ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ

* Поднимать и носить тяжести — это вызывает еще большее опущение внутренних органов, в том числе мочевого пузыря, влагалища, матки.

* Терпеть позывы к мочеиспусканию и ходить с полным мочевым пузырем.

* Принимать препараты, понижающие давление, например, при гипертонии, с сильным мочегонным эффектом перед длительной поездкой. Ведь не выйдешь из автобуса — придется терпеть. А это травматично для мочевого пузыря.

* Все свободное время лежать на диване.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ

* Занимайтесь зарядкой хотя бы по нескольку минут в день, гуляйте — работа по дому не заменяет прогулок. Старайтесь целый день никуда не спешить.

* Ежедневно делайте такую зарядку: сидя на стуле максимально сильно сожмите мышцы заднего прохода (ануса), как если бы вы попытались удержаться от дефекации. Удерживайте напряжение на счет от 1 до 5 и расслабьте мышцы. Таких упражнений в день нужно сделать не менее 50 — утром 25, днем 10 и вечером 15 (сидя, лежа и стоя).

* Слегка измените упражнение: после 5 раз на выдохе сильно втяните живот и удерживайте это напряжение на счет от 1 до 5, затем сделайте еще 5 сжиманий мышц ануса и расслабление, снова втяните живот. Повторите 5 раз.

Если у вас возрастное непроизвольное мочеиспускание, с этой докучливой проблемой вы сможете распроститься с помощью упражнений буквально через 3-5 дней. Но не останавливайтесь, если не хотите ее возвращения. Регулярно делайте хотя бы по нескольку упражнений в день. Кстати, ими можно заниматься в любом месте и в любое время: стоя на остановке или гуляя с собачкой, сидя перед телевизором или в очереди к врачу. Ведь то, что вы делаете, заметить никто не может. Потратив на это несколько минут, вы не только избавитесь от неудобного недомогания, но и подтянете живот, уменьшится талия. И еще вы сможете доставлять и получать большее удовольствие от интимной жизни.

Обучите, кстати, этим упражнениям и мужа. Они защитят его от простатита и аденомы простаты.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Больной вопрос

Как забеременеть

Не всегда и не у всех это получается быстро и как на заказ. Через 5-6 месяцев безрезультатных попыток забеременеть любая женщина начнет беспокоиться. Хотя только через год половой жизни без контрацепции врачи ставят диагноз бесплодие. Итак, вы решили быстро забеременеть. План действий.

ПРЕЖДЕ ВСЕГО ПРОЙДИТЕ ТЕСТ НА ОВУЛЯЦИЮ

Овуляция — это высвобождение яйцеклетки из яичников, происходящее ежемесячно в середине менструального цикла. Как раз в это время в моче обнаруживается повышенное содержание лютеинизирующего гормона (ЛГ), который содействует передвижению яйцеклетки. Тест на овуляцию проводят по анализу мочи в течение 5 дней. Тестирование нужно проводить в одно и то же время в интервале с 10 часов утра до 8 часов вечера. За 2-3 часа перед тем как проходить тест, нужно сокращать количество выпиваемой жидкости. Забеременеть можно, только если сперматозоид соединится с яйцеклеткой в момент овуляции. Как кажется, с одной стороны, забеременеть в этот период — несложная задача. Но с другой — с момента выхода яйцеклетки из яичника должно пройти не более суток (при этом сперматозоиды могут оплодотворить яйцеклетку в течение 2-3 дней).

НЕОБХОДИМЫ АНАЛИЗЫ НА ГОРМОНЫ

Это важный пункт для всех, кто желает забеременеть. В самом начале цикла (на 3-5-й день после того, как начнется менструация) оценивается уровень эстрадиола, пролактина, ФСГ, ЛГ, тестостерона, ДГЭА-С, 17-оксипрогестерона, ДГЭА, кортизола, ТТГ и свободного Т4, в середине цикла исследуется уровень прогестерона. Параллельно врач назначает мазки на инфекции, обыкновенный мазок и мазки методом ПЦР (гарднереллез, уреаплазмоз, микоплазмоз), а также сдается кровь на определение антител к краснухе, токсоплазме. Ведь инфекция может не только мешать зачатию, но и создавать угрозу для будущего малыша (если все-таки получится забеременеть).

УЗИ ОРГАНОВ МАЛОГО ТАЗА

Врач оценивает строение и положение матки, состояние эндометрия, размеры яичников, наличие или отсутствие желтого тела в них. Нормальное состояние всего вышеперечисленного — необходимое условие, чтобы забеременеть.

МУЖЧИНЕ НАДО СДЕЛАТЬ СПЕРМОГРАММУ

Это необходимо, чтобы проверить подвижность и жизнеспособность сперматозоидов. Перед сдачей отложите попытки забеременеть дней на 5. В это время нельзя также пить, курить, болеть, нервничать и перегреваться. Вероятность забеременеть выше, если в сперме подвижных сперматозоидов не менее половины от общего количества, при этом патологическим строением обладают среди них не более 25-40%.

ЖДИТЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБСЛЕДОВАНИЯ

Если есть бесплодие, будут назначены более глубокие методы диагностики. Но придется пройти и их: что не сделаешь, чтобы забеременеть! А пока наберитесь терпения и повторяйте: «Усилия не будут напрасными, я обязательно увижу растущий животик и рожу чудного малыша».

На приёме у уролога

В 5 лет ребёнку удалили яичко. Сможет ли он иметь детей?

АйБОЛИТ

Сыну 18 лет, у него врожденный крипторхизм справа. В 5 лет сделали операцию, удалили яичко, оно было деформировано. В 7 лет переболел свинкой. Врач-эндокринолог сказала, что можно вставить имплантат. Мы живем в маленьком северном городке, и нужно ехать в другой город. Отправили факсом историю болезни в Новосибирскую областную клиническую больницу. Нам сообщили, что можно приехать летом. Операция дорогая. Сын сначала согласился, а потом увидел телепередачу о пластических операциях и их осложнениях, теперь боится. Объясните, что это за операция и как делается? И нужна ли она сыну вообще? Сможет ли сын с таким диагнозом иметь детей? Врач советовал ему сдать спермограмму, но он стесняется.

Наталья Ильинична, Тюменская обл.

Имплантация протеза яичка считается простой операцией, риск осложнений минимальный. Проводится всего за 15 минут, хирург делает разрез в паховой области и размещает там силиконовый протез, который по плотности и размеру такой же, как естественное яичко. Протез подбирается заранее, индивидуально. Первые три дня после операции пациент проводит в больнице. Во время реабилитационного периода — около 2 недель — надо носить бандаж (специальную поддерживающую повязку) и не заниматься сексом. С эстетической точки зрения ничего не будет заметно, швы рассосутся, они хорошо заживают в паховой области. Пусть это будет вашей маленькой тайной. Ну а о будущих внуках вы можете узнать, лишь когда сын сделает спермограмму. Как правило, при одностороннем крипторхизме и своевременно сделанной операции по удалению больного яичка, как в вашем случае, это вполне возможно.

Сперма очень густая. И её всегда много...

АйБОЛИТ

Два месяца назад я познакомилась с мужчиной. Хороший, добрый, нежный. Мне 46 лет, ему 51. У него проблема с потенцией. Он возбуждается, но не до конца. И сперма у него густая, и всегда ее много. Этого, наверное, не должно быть? Он испытывает дискомфорт, неудобства. Я его стараюсь успокоить. К доктору не обращались. У нас в поселке вряд ли помогут, а ехать куда-либо не получается — работаем. Может, у кого-то была такая проблема? Мужчины, откликнитесь, помогите! Он очень переживает.

Ирина А., Ставропольский край

Густой сперма становится после длительной нерегулярной половой жизни. Это не является патологией. Густота спермы зависит от частоты половых контактов (чем чаще, тем более она жидкая). Да и слабая потенция — это еще не импотенция. Не забывайте и о возрасте. 51 год еще не старость, но уже не 18 лет, когда от одной мысли о сексе расходилась молния на брюках. С возрастом потенция снижается за счет атеросклероза (скорее всего, он есть и у вашего мужчины), избыточного веса, перенесенных стрессов. Секс один раз в месяц — это тоже серьезный повод для снижения потенции. Нежность, ласки, регулярность половой жизни улучшают потенцию.

И. Н. Нижевязов, врач-уролог

Устрани причину – уйдут болезни

ГИПЕРТОНИЯ, СТЕНОКАРДИЯ, ИШЕМИЯ, АРИТМИЯ, БЕССОННИЦА, МИГРЕНЬ, ОДЫШКА, АСТМА...

Прочитав эту небольшую книгу, вы узнаете, как, несмотря на возраст, высокое или скачущее давление, уже перенесенный инфаркт или инсульт, килограммы принятых таблеток, можно стать здоровым человеком, не нуждающимся в лекарствах и услугах врачей. Не верится? Можете проверить.

Узнаете много нового и неожиданного, например, почему таблетки от давления не продлевают, а укорачивают жизнь или почему настойка валерианы и корвалол часто эффективнее самых дорогих лекарств.

Более миллиона человек, годами безуспешно лечившихся у терапевтов и кардиологов, ныне забыли о **гипертонических кризах**, приступах **астмы**, **стенокардии** и **аритмии**, о **бессоннице**, **мигрени**, **одышке**, **диабете II типа**... прекратили принимать фармпрепараты, быстро преодолели последствия **инсультов и инфарктов**, реально улучшили свое здоровье.

Секрет этого «чуда» прост: больные люди **устранили причину своих болезней**.

Мало кто знает, что **медицине неизвестны причины** возникновения (этиология) большинства **хронических болезней**. Медицина не в силах по-настоящему помочь больным людям, поскольку, **не зная истинной причины болезней, не может их вылечить**. Лечение сводится лишь к подавлению симптомов — купированию сердечной боли или боли в суставах, снижению давления и уровня сахара, снятию приступов мигрени и астмы... Многие препараты имеют опасные побочные эффекты: при регулярном приеме обескровливают мозг (порождают дефицит кислорода и глюкозы), провоцируют ускоренное отмирание его клеток. При минимальной передозировке некоторые препараты сами вызывают (!) **инсульты и инфаркты миокарда**.

Ничего, кроме жизни на таблетках, врачи предложить людям не могут. Они знают, что от «осложнений» не убережет ни лекарства, ни лечение даже в «кремлевской больнице». Но о своем бессилии врачи говорят только в узком кругу: *«Несмотря на появление новых методов диагностики, колоссальный арсенал лекарственных средств и хирургических методов, **эффективность лечения** не только **не увеличивается**, но, судя по росту **больничной летальности**, **даже уменьшается**»*. (Из выступления академика Е. И. Чазова на Российском конгрессе кардиологов.)

Последние 12 лет в Самаре под научным руководством известного ученого-физиолога, академика Российской академии медицинских наук, лауреата премии правительства РФ в области науки и техники за 2007 год Николая Александровича Агаджаняна работает группа физиологов и инженеров, которой удалось:

* доказать, что первичной причиной и основой большинства хронических болезней является неощущаемое нами постоянное перевозбуждение нервной системы, возникающее и постепенно нарастающее ***в результате стрессов*** и порождающее постоянное сужение (спазм) микрососудов всех органов и **нарушение тканевого кровообращения**;

* разработать уникальный метод и простое устройство, позволяющие самостоятельно диагностировать систему кровообращения;

* создать и запатентовать устройство и методику, позволяющие с помощью простой процедуры в домашних условиях за несколько месяцев **устранить причину болезней**: успокоить нервы — снять спазм микрососудов, восстановить и поддерживать **нормальное кровоснабжение мозга, сердца, печени, суставов, почек**...

Результаты работы ученых изложены в научно-популярной брошюре «Выход из тупика. Ошибки медицины исправляет физиология» и в научной монографии «Хроническая гипокапниемия — системный патогенный фактор». Изобретение получило высокую оценку на международных форумах инноваций в Брюсселе (1999), Париже (2000), Москве (2001) — две золотые и серебряную медали.

Автор книги — Ю. Н. Мишустин, ученик и соавтор академика Н. А. Агаджаняна

Книгу можно приобрести:

- **в павильоне №13 «Здоровье» ВВЦ (ВДНХ)**
- **в магазинах «Медтехника» в 76 городах России**
- **наложенным платежом (40 руб.), сделав заказ открыткой на адрес: 443051, г. Самара, а/я 16011, «Книга почтой»,**

или по тт. (8-846) 992-41-70, 992-41-83,

или по e-mail: samozdraw@samtel.ru

Текст книги и информация о комплексе «Самоздрав» размещены на сайте:

самоздрав.рф www.iztupika.ru РЕКЛАМА С С52

Номера телефонов магазинов «Медтехника» в крупных городах: Москва, тт.: 7969531, 1921511, 84991352170; Барнаул, 241433; Белгород, 347976; Бийск, 329251; Владивосток, 440437; Владимир, 234537; Волгоград, 270674; Волгодонск, 36292; Вологда, 535776; Воронеж, 372905; Екатеринбург, 2574037; Иваново, 290439; Ижевск, 445196; Иркутск, 206421; Казань, 5109858; Калуга, 577298; Киров, 648228; Краснодар, 2554495; Красноярск, 2019023; Курск, 588656; Липецк, 412298; Мурманск, 319985; Новосибирск, 3463248; Новороссийск, 610486; Н-Новгород, 4133333; Омск, 314515; Орел, 416728; Оренбург, 723454; Пермь, 2247902; Ростов-на-Дону, 2432683; С-Петербург, 3155297, 7644925, 9314459, 7849843; Смоленск, 385775; Ставрополь, 236569; Тверь, 581681; Томск, 512041; Тула, 364415; Тюмень, 249006; Тольятти, 229147; Уфа, 2633927; Чебоксары, 563525; Челябинск, 2607293; Ярославль, 211754, 737477.

ОГРН 1085503001648, ООО НПП «Самоздрав», 443034, г. Самара, ул. Севастопольская, 35.

Как там у них?

В Японии детей ругать нельзя

В Японии редко увидишь плачущего кроху. Мать старается сделать так, чтобы у него не было для этого повода.

Период вседозволенности у малыша продолжается всего до 5 лет. До этого возраста японцы обращаются с ребенком как с королем, с 5 до 15 лет — как с рабом, а после 15 — как с равным. Считается, что 15-летний подросток — это уже взрослый человек, который четко знает свои обязанности и должен безукоризненно подчиняться правилам.

Ребенку до 5 лет ничего не запрещают, от взрослых он слышит только предостережения: «опасно», «грязно», «плохо». Но если он все-таки ушибся или обжегся, мать считает виноватой себя и просит у него прощения за то, что не уберегла.

Японцы никогда не повышают на детей голос, не читают им нотаций, не говоря уже о телесных наказаниях. Самым тяжелым наказанием является отлучение от дома или противопоставление ребенка какой-то группе. «Если ты будешь так себя вести, все станут над тобой смеяться», — говорит мама непослушному сынишке. И для него это действительно страшно, так как японец не мыслит себя вне коллектива. Японка никогда не пытается утвердить свою власть над детьми, так как, по ее мнению, это ведет к отчуждению. Она не спорит с волей и желанием ребенка, а выражает свое недовольство косвенно: дает понять, что ее очень огорчает его недостойное поведение.

Японская мама сидит дома, пока малышу не исполнится три года, после чего его отдают в детский сад. В государственные ясли-сад принимают детей с трех месяцев. Он открыт с 8 часов утра до 6 вечера и полдня в субботу. Чтобы поместить сюда ребенка, нужно обосновать это очень вескими причинами. Например, принести документы о том, что оба родителя работают больше 4 часов в день. В других детских садах дети находятся не более 7 часов, обычно с 9 утра до 2 часов дня, а мама работает менее 4 часов в день. Элитные сады находятся под опекой престижных университетов. Если ребенок попадает в такой детский сад, то за его будущее можно не волноваться: после него он поступает в университетскую школу, а из нее без экзаменов в университет.

В Японии не сравнивают детей между собой. Воспитатель никогда не будет отмечать лучших и ругать худших. Всегда побеждает дружба или, в крайнем случае, одна из команд.

ДЕТИ В ВОЗРАСТЕ ОТ 5 МЕСЯЦЕВ ДО 2 ЛЕТ СПОСОБНЫ РЕАГИРОВАТЬ И ДВИГАТЬСЯ В ОТВЕТ НА РИТМ МУЗЫКИ, ПРИЧЕМ ОН ДЕЙСТВУЕТ НА НИХ СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ РЕЧЬ.

Растём!

Весёлые кармашки

Кармашки на большой пуговице, молнии, липучке великолепно развивают маленькие ручки ребенка и мышление.

Для совсем маленького карапуза, который только начал ходить и ползать, можно самим сделать веселые кармашки. Всего несколько цветных кармашков, развешанных на кровати или стене, сделают детский уголок ярким и интересным для малыша. Выглядеть кармашки могут по-разному и выполнены могут быть из разных материалов.

Кармашек — это полезный развивающий предмет и хранитель «сокровищ». Например, сшейте фартучек с крупным кармашком для малыша, а заодно и для его плюшевого мишки. Разложите вокруг ребенка игрушки с кармашками. Маленький непоседа с удовольствием будет прятать в них свой кулачок и колечки от пирамидки. Если умеете вязать, свяжите чехол с цветными карманами на стул (см. фото). Полезны карманы с разным способом закрытия: на большую пуговку, молнию, липучку — это все великолепно развивает маленькие ручки и мышление. А вещицы, сделанные мамиными руками, будут хранить в себе тепло, любовь и заботу.

Пригодится

ЦЕЛЕБНАЯ КАША ОТ ГЛИСТОВ

Очищенные тыквенные семечки, обязательно с зеленой пленкой, разотрите в ступке до порошкообразной консистенции, добавьте 10-15 капель воды, продолжая растирать, чтобы получилась кашица. Для вкуса можно добавить мед или варенье. Давайте ребенку утром натощак по 1 чайн. ложке кашки так, чтобы ребенок съел всю порцию в течение часа. Затем через 3 часа дайте солевое слабительное (магнезия сульфат) и еще через полчаса сделайте клизму. Детям от 2 до 3 лет надо давать по 30-50 г семян, в возрасте 3-4 лет — 75 г семян; 5-7 лет — 100 г; 8-10 лет — 150 г, 10-15 лет — 200-250 г. Курс лечения — 3-5 циклов с перерывами в 10-12 дней.

УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ

1,5 стакана хорошо промытого изюма, 1/2 стакана косточек абрикоса или миндаля и 1 стакан ядер грецкого ореха пропустите через мясорубку. В смесь выжмите сок 2 лимонов. Кожуру лимонов мелко покрошите, смешайте с 2 ст. ложками жидкого меда и добавьте туда же. Всю смесь размешайте, поставьте в темное место и настаивайте не менее 2 дней. Давайте ребенку старше 5 лет внутрь по 1 чайн. ложке за час до еды 3 раза в день. Храните в холодильнике.

Сезонные проблемы

Цистит: воспалился мочевой пузырь

ОСЕНЬЮ К ВРАЧАМ ОБРАЩАЮТСЯ НЕ ТОЛЬКО С ПРОСТУДОЙ, НО И ЦИСТИТОМ. И ДЕЛО ЗДЕСЬ НЕ ТОЛЬКО В ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ.

Цистит бывает даже у младенцев

Обычно виноваты в этом грязные подгузники, которые мама сразу не сменила. До года чаще болеют мальчики, позже — в основном девочки.

У девочек мочеиспускательный канал короткий и широкий, расположен близко к влагалищу и прямой кишке. Не умеешь дружить с гигиеной — рискуешь. Чтобы этого избежать, девочку нужно научить подмываться после каждого раза, когда она сходит в туалет по-большому.

У мальчиков острый цистит бывает редко. Чаще всего он возникает не как самостоятельное заболевание, а как спутник основного. Врачи называют такой цистит вторичным, который связан с врожденными нарушениями развития мочеполовой системы или фимозом.

Признаки острого цистита

Частые позывы к мочеиспусканию. Резкая боль при попытке сходить в туалет по-маленькому. Мутный цвет и резкий неприятный запах мочи. При остром цистите температура, как правило, остается нормальной. Если она повышается, это тревожный симптом: так начинается воспалительный процесс в почках.

Отчего и почему?

Причина цистита — инфекция, которая проникает в мочевой пузырь: либо поднимаясь вверх — из мочеиспускательного канала, либо опускается из почек. Чем сильнее воспалительный процесс, тем чаще позывы и интенсивнее боли.

Многие считают причиной цистита у девочек переохлаждение. Посидела на камне или на холодной земле — вот и заболела. Причина цистита — инфекция, переохлаждение лишь провоцирует цистит.

Что нужно делать?

Вызывать врача на дом. Чтобы поставить точный диагноз, нужно: сдать общий анализ мочи, сделать УЗИ мочевого пузыря.

Будь начеку!

Помогут не только таблетки

При остром цистите врач обычно назначает уросептики. Чтобы снять болевые ощущения, используют анальгетики, а также спазмолитические средства в таблетках или свечах. Важно, чтобы первые дни болезни ребенок провел в постели. Наденьте на него теплую пижамку и толстые носочки, на живот положите свернутый в несколько слоев шерстяной платок. А еще лучше — прогреть на сковородке соль, пересыпать ее в мешочек и положить на живот вместо грелки. Когда боль утихнет, нужно давать малышу как можно больше пить, чтобы промыть мочевой пузырь. Полезен морс из клюквы и брусники. Рекомендуются и слабощелочные минеральные воды. Их дают за час до еды 3 раза в день.

Обычно дети выздоравливают после 7—10 дней болезни. Но нельзя прекращать прием таблеток, даже если боль прошла и проблемы с мочеиспусканием наладились. Цистит на время замирает, а потом новое обострение.

Е. Н. Скорикова,
детский уролог

Полезно знать

Перенос начала учебного дня всего на полчаса позже улучшает здоровье, настроение и физическую активность подростков, говорят американские ученые. Ведь современные дети, как правило, не могут заснуть раньше 11 часов вечера, поэтому идеальное время пробуждения для них — 8 часов утра. Однако в школах в это время уже начинаются занятия. Исследователи провели эксперимент, сдвинув начало занятий в одной из школ на полчаса. Продолжительность сна учеников возросла на 45 минут, и многие из них сообщили, что меньше устают от уроков. А количество опозданий на первый урок снизилось на 36%.

Белые пятна на теле детей каждый день я смазывала серной мазью

Прочитала в «Айболите» №16 за 2010 год письмо «Говорят, что это импетиго» и решила написать свой рецепт от этой болезни. Ее в народе называют по-разному, а признаки одни — белые пятна, которые со временем постепенно увеличиваются в размере. К сожалению, и нашу семью не обошла эта напасть. Мои детишки тоже страдали от этой заразы, врачи выписывали дорогостоящие мази, лекарства, но все было напрасно. Помог случай или божье проведение. Один наш гость (друг семьи) часто чесал руки и тело, мы заподозрили у него чесотку и в шутку, ненавязчиво, так сказать, на всякий случай, предложили три раза в день смазывать зудящие места серной мазью. Зуд у него прошел. После этого я решила попробовать полечить таким же образом и свою детвору. Белые пятна на теле мы тоже начали смазывать серной мазью. Они исчезли спустя некоторое время, но иногда, правда, появляются. Тогда бывает достаточно смазать их мазью 1-2 раза. И все — они проходят. Возможно, мой опыт поможет мамам в лечении детишек с пободными проблемами. Но у всех организмы разные, как и форма болезни, поэтому перед тем как использовать этот рецепт, посоветуйтесь с педиатром.

Светлана Васильевна Литвинова,
пос. Каменка,
Воронежская обл.

На приёме у педиатра

У малыша температура

Если у ребенка высокая температура, нет аппетита, нельзя насильно его кормить. Давайте ему больше жидкости: соки, чай с молоком или малиной, клюквенный морс. Эти ягоды действуют не хуже аспирина и снижают температуру.

Полезно приготовить больному малышу жеже, его легко глотать. Желе можно сделать из соков, молока, овощного и мясного бульона, ягодного морса. В меню ребенка во время болезни должны входить также мясное суфле или фрикадельки, омлет или молочная каша. Все это нужно вкусно приготовить, красиво сервировать.

При ОРВИ очень полезно молоко, в том числе вместе с нарзаном или содой. Теплое молоко облегчает состояние ребенка, но во время приема антибиотиков молоко может препятствовать их усвоению, снижая кислотность желудочного сока. Антибиотики в свою очередь мешают усвоению молока, разрушая полезные бактерии в кишечнике. В этом случае нужно кормить ребенка кисломолочными продуктами, которые помогут усвоить лекарства. Если ребенок отказывается от молочного, пусть пьет кислые морсы, соки, чай с лимоном: они совместимы с антибиотиками, повышают аппетит. При ОРВИ полезен куриный бульон. Его лечебный эффект связан с цистеином. Аминокислота, которая содержится в бульоне, помогает при лечении бронхита и ангины, уменьшает образование слизи и облегчает дыхание.

И еще. Иммунологи советуют лечить больное горло ребенку... холодным мороженым. От слегка оттаявшего, но еще твердого мороженого надо откусить большой кусок и подержать во рту до его полного размягчения. Сделать паузу, затем откусить еще один большой кусок. На процедуру лечения мороженым уйдут две порции. Есть мороженое можно не дольше 5 минут, но и не меньше 3. Если состояние ребенка не ухудшилось и не появились новые симптомы болезни, процедуру можно повторить на следующий день. Кратковременное, но резкое охлаждение слизистой оболочки рта и глотки мороженым вызывает скачкообразное рефлекторное усиление местного кровообращения и мобилизацию местного иммунитета. Такое лечение возможно в первый-второй день болезни, если горло болит от обычной простуды или острой ангины.

Что делать?

Но подобное лечение противопоказано, если у малыша:

* грипп, трахеобронхит;
* обострение хронического тонзиллита, фолликулярной или лакунарной ангины;
* увеличены подчелюстные или шейные лимфатические узлы;
* температура тела в вечернее время поднимается выше 37,5°С;
* ребенку меньше 7 лет.

О. В. Фролова,
врач-педиатр

В 2 РАЗА СНИЖАЕТСЯ РИСК ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМ У МАЛЫША, ЕСЛИ ЗА НИМ ПРИСМАТРИВАЕТ БАБУШКА, А НЕ НЯНЯ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

Шалости или привычки?

Как себя вести, если кроха ковыряет в носу или грызет ногти? Мало бесконечно делать замечания. Искоренение любой из этих привычек требует времени и терпения.

МАЛЫШ КУСАЕТСЯ

Следите, чтобы ребенок не играл одновременно с большим количеством детей, так легче избежать конфликтов между ними. Но если вдруг это произошло? Действуйте быстро! Никогда не бейте ребенка по губам и не кусайте в ответ, стараясь показать, что это больно. Можно закрыть малышу рот ладонью, дать ему время остыть, сказав: «Мне стыдно, что ты так себя ведешь. Боюсь, что больше эта девочка не станет с тобой играть, а эта тетя больше не придет к нам в гости».

ОБКУСЫВАЕТ НОГТИ

Эта привычка часто возникает после того, как кроха перестает сосать палец. Для малыша это способ снять стресс. Зачастую ребенок даже не осознает, что он делает. Обратите внимание, что стало причиной — волнение, страх или скука, когда малышу нечем занять руки. Дайте ему пластилин. Напоминайте ребенку, что обкусанные ногти болят, в желудок попадают микробы, грязные руки могут стать причиной кишечного расстройства. А вот бить ребенка по рукам, ругать его и смазывать руки чем-то гадким не стоит.

КОВЫРЯЕТСЯ В НОСУ

Не очень красивое занятие. Возможно, это успокаивает ребенка. В любом случае с невозмутимым лицом и при минимуме слов ласково возьмите малыша за руку. Это помогает и дома, и в общественном месте. Наготове держите носовой платок и скажите ребенку, что можно поранить нос, если трогать его постоянно пальцем. Объясните, почему некрасиво так делать, научите пользоваться платком.

У РЕБЕНКА ПРИСТУПЫ ГНЕВА

Самый тяжелый вариант — биться головой о пол или стену. Такие сцены привлекают внимание, чего, собственно, и добивается малыш. Ваша цель — дать ребенку понять, что он не может манипулировать взрослыми. Будьте терпеливы! Во время приступа сохраняйте спокойствие, малыш должен заранее знать, как вы будете себя вести. Сделайте невозмутимое лицо и уйдите из комнаты или, наоборот, сядьте рядом и возьмите крикуна на руки, покачивайте и напевайте. Скоро ваше спокойствие передастся ему. Чем старше ребенок, тем больше шансов поговорить с ним по душам, вместе понять причину ярости. Могут помочь теплая ванна, любимый мультфильм, прогулка, пускание мыльных пузырей.

НЕПРИСТОЙНЫЕ СЛОВА

Как реагировать? Прежде всего следите за своей речью! Имейте в виду, что от вашей реакции на сказанное зависит, будет ли продолжаться подобное поведение. Ни в коем случае не хихикайте и не поощряйте малыша. В более старшем возрасте попробуйте как-то объяснить ребенку смысл произнесенного плохого слова. Будьте настойчивы, старайтесь сдерживать свои эмоции.

С. В. Мочинцева, доктор психологических наук

На каждый день

КИСЛОЕ МОЛОКО ДЕТЯМ ПОЛЕЗНО В ЛЮБОМ ВИДЕ. ОНО НОРМАЛИЗУЕТ РАБОТУ КИШЕЧНИКА, ВОССТАНАВЛИВАЕТ ЕГО МИКРОФЛОРУ И ПОДАВЛЯЕТ РАЗВИТИЕ ГНИЛОСТНЫХ МИКРООРГАНИЗМОВ.

На приёме у психолога

Почему меняется характер девочек в возрасте 12-15 лет?

Моей дочке 13 лет. С ней невозможно нормально общаться. Нервная, невыдержанная... Ничем не могу объяснить такое ее поведение. Семья нормальная, в доме спокойно...

И. С. Семкин, Н. Новгород

Девочки в эти годы порой сверхимпульсивны. До этого спокойные и ровные в общении, они становятся замкнутыми, боятся рассказать родителям о своих волнениях, мечтах, фантазиях — все носят в себе. Некоторые девочки проявляют агрессивность, направленную, в основном, на домашних. Родители не понимают, что творится с детьми. А происходит половое созревание. В этом возрасте девочки нуждаются в понимании сверстников, родных. А в семье к ним все еще относятся не как ко взрослым. Это их нередко обижает. В этом же возрасте подростки нуждаются в кумирах. Кумиром может стать знакомая или знакомый. Помогите дочери найти его! Это сделает ее лучше.

Девочки часто влюбляются в юношей старше — на пять, даже на десять лет. К этому чувству надо относиться трепетно, уважительно. Ни в коем случае не высмеивать ее и не доказывать безнадежность любви. Наоборот, всегда внушайте своим детям уверенность в своих силах.

Расскажите дочке, что в 14-15 лет девочка способна родить. Но это лишь показатель ее физиологического развития. Понятно чувство матери, узнавшей, что 15-летняя дочь потеряла невинность и вот-вот может родить. Иногда девочки умело скрывают беременность, а может, и не знают о ней. Правда выясняется, когда срок слишком большой и аборт делать нельзя. Не вините в этом только девушку, здесь есть и ваша вина. Говорили ли вы со своей дочерью о физическом влечении и о том, почему его иногда надо сдерживать?

Дочка беременна

Новость о беременности юной дочери для родителей — сильный удар. Помогите дочери пережить это непростое время.

Немногим папам и мамам в этой ситуации удается сохранить хладнокровие. Новость о беременности юной дочери для родителей — сильный удар. Как правило, они кричат, унижают, выгоняют на улицу, но когда шок проходит, родители смиряются с беременностью. Конечно, родителям трудно принять ситуацию, но нужно найти мужество и посмотреть правде в глаза. Во-первых, не давите на дочь, приказывая сделать аборт, вы знаете последствия этого шага. Кроме того, если ей уже исполнилось 15 лет, то по закону она имеет право самостоятельно принять решение о медицинских услугах. Во-вторых, отбросьте свой эгоизм. Вам тяжело, однако девочке тяжелее. Она понятия не имеет, как ей теперь строить отношения с родителями, сверстниками, отцом ребенка. А если это ее ровесник, чаще всего он бросает и девочку, и ребенка. Прибавьте к этому насмешки со стороны одноклассников, некоторые могут запросто ткнуть портфелем в живот. В-третьих, расскажите дочери о том, какой образ жизни должны вести беременные женщины, подростки мало об этом знают, и большинство осложнений во время беременности возникает как раз из-за пренебрежения своим здоровьем.

И. А. Мешкова, психолог

Цифры и факты

ДЕТЯМ МОЖНО ЖЕНИТЬСЯ

Уже во многих регионах России, в том числе Нижегородской, Новгородской, Орловской, Ростовской, Рязанской, Самарской, Тамбовской, Тверской, Белгородской, Волгоградской, Владимирской, Калужской, Московской, Мурманской, Тюменской, Челябинской областях и Кабардино-Балкарии, детям до 16 лет разрешили жениться, если есть особые обстоятельства — беременность или рождение ребенка.

КРУГЛЕНЬКАЯ СУММА

Австралийские исследователи подсчитали, что воспитание ребенка от рождения до того, как он, повзрослев, уходит из семьи, обходится родителям в 1 млн долларов (около 30 млн рублей). Учитывалась стоимость игрушек, которые покупаются детям, а также внеклассное обучение и спортивные школы. Кстати, каждая австралийская семья тратит на игрушки всего 100 долларов в год (около 3 тысяч рублей). В какую сумму укладывается российская семья, никто не подсчитывал.

И болезнь отступит, и болезнь пройдёт!

Когда-то давно грипп называли красивым словечком «инфлюэнца». Считалось, что массовые эпидемии этого заболевания вызывает не что иное, как влияние планет.

С тех пор взгляды на причину возникновения и способы лечения гриппа и простудных заболеваний претерпели значительные изменения. Появилось множество противовирусных и противомикробных препаратов. Но грипп посещает нас по-прежнему с завидным постоянством.

Высокая температура, заложенный нос, воспаленное горло, чувство общей разбитости, ломота в костях — эти симптомы заболевания гриппом, увы, знакомы каждому.

Наверняка у многих существует своя проверенная методика лечения. Но арсенал препаратов для лечения гриппа и простуды постоянно пополняется. Одним из самых известных и популярных сегодня является «Анаферон» — разработка отечественных ученых. «Анаферон» относится к классу иммуностимуляторов с противовирусной активностью. Препарат содержит сверхмалые дозы антител к гамма-интерферону человека и применяется для профилактики и лечения гриппа и простудных заболеваний. Интересно, что изначально препарат создавался для часто болеющих детей, которым противопоказаны синтетические препараты для взрослых, и назывался «Анаферон детский».

В отличие, например, от препаратов-интерферонов, «Анаферон» мобилизует организм на выработку собственных интерферонов, основная роль которых — подавление размножения вирусов.

Те, кому уже довелось принимать препарат, знают, что с «Анаферономе» все неприятные симптомы гриппа и простуды исчезают, как правило, гораздо быстрее. «Анаферон» способствует предотвращению различных возможных осложнений, часто возникающих после гриппа и ОРВИ.

Кроме того, лекарственный препарат «Анаферон» способствует мобилизации иммунной системы и помогает избежать заболевания, если начать его принимать заблаговременно, для профилактики.

Поэтому в каждой домашней аптечке желательно иметь универсальный препарат «Анаферон» — это первая помощь при простуде и гриппе!

«Анаферон» действует независимо от типа вируса. Случаев несовместимости с другими лекарственными средствами не выявлено, отпускается в аптеках без рецепта врача.

Если у вас заболел кто-то из домашних, обязательно начинайте прием «Анаферона» в профилактических целях всей семьей.

По имеющимся данным, «Анаферон» практически не имеет противопоказаний к применению и значимых побочных эффектов.

«Анаферон» поможет забыть о больничном!

Консультации по применению препарата вы можете получить по телефонам (495) 681-09-30, 681-93-00 с 10 до 17 часов по рабочим дням. www.anaferon.ru.

Рег. №000372/01 от 31.05.2007 и Р №003362/01 от 10.03.2009.

ООО «ИПФ «Материа Медика Холдинг», 127473, Москва, пер. 3-й Самотечный, д. 9.

ОГРН 1027739154893

РЕКЛАМА С 50

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА.

Полезно знать

● **Не лишайте детей сладкого.** По мнению ученых, дети так любят сладкое, потому что быстро растут. Организм требует калорий, а где же их взять, если не в сладостях. Проследив за большой группой детей в возрасте от 11 до 15 лет, ученые отметили: в подростковом возрасте, когда рост организма замедляется, снижается и потребление сладкого. Не лишайте детей сладкого, они просто хотят вырасти.

● **Заправки наносят серьезный вред здоровью детей.** К такому выводу пришли ученые из Франции. Они провели большое исследование — изучали здоровье детей в возрасте до 15 лет и совершенно случайно обратили внимание на то, что в медицинских картах больных детей указано, что рядом с их домом находится бензозаправочная станция.

Анорексия

ОДНА ИЗ 100 ДЕВУШЕК В ВОЗРАСТЕ ОТ 15 ДО 26 ЛЕТ СТРАДАЕТ ОТ АНОРЕКСИИ.

В гонке за идеальными пропорциями юные создания доводят свой организм до стадии смертельно опасного истощения. Анорексия характеризуется прежде всего сознательным отказом от еды с целью стать привлекательнее. Из-за резких колебаний массы тела снижается секреция гормонов щитовидной железы, в результате чего может начаться оволосение тела.

Плохая переносимость тепла и холода, пониженное артериальное давление, исчезновение менструаций и патологическая боязнь потерять контроль над весом — вот верные признаки анорексии.

Лечат болезнь с помощью психотерапии. Если стадия истощения критическая, помимо психотерапевтического воздействия применяют принудительное питание, например, внутривенно глюкозой, при котором увеличивается масса тела. Полезны физические нагрузки, нормализующие уровень половых гормонов и как следствие восстанавливающие менструальный цикл и плотность костной ткани.

Чем раньше обратиться за помощью, тем больше шансов успеть остановить болезнь. Так что будьте внимательны к себе и своим близким.

Что лежит на тарелке?

Красный, жёлтый, зелёный...

Яркие блюда вызывают аппетит, такое разноцветье важно и для нашего здоровья. В растительных продуктах разных цветов содержатся разные вещества. Рекомендуется ежедневно съедать пять по-разному окрашенных овощей и фруктов.

Желтые продукты выводят токсины и очищают кожу. Они важны для эндокринной системы, активизируют мозг, поэтому важно включать их в рацион во время учебы. Благодаря очищающим свойствам продукты этого цвета улучшают состояние кожи, могут помочь при заболеваниях нервной системы, запорах, расстройстве желудка и диабете.

Фиолетовые продукты важны для психического здоровья. Если в рационе недостает фиолетовых продуктов, человек постоянно чувствует себя усталым. Они помогают смягчить боль в горле, снизить жар, воспаление, облегчить спазмы, сильные боли и зуд.

Красные продукты усиливают кровообращение, повышают мышечный тонус, поэтому они наполняют энергией, дарят силы и уверенность в себе. Красная еда лечит депрессию, стимулирует надпочечные железы, незаменима для страдающих малокровием и тех, кто всегда мерзнет. Если вы очень устали, красные продукты помогут прийти в норму. Красные овощи и фрукты укрепляют иммунитет, улучшают усвоение пищи и очищают организм от шлаков.

Оранжевые продукты делают людей общительными, хорошо влияют на физическое и умственное развитие, положительно сказываются на пищеварительных органах. Высокое содержание антиоксидантов помогает разрушать токсические вещества и восстанавливать поврежденные клетки.

Зеленые продукты дарят покой, равновесие и гармонию. Они положительно влияют на сердце и артериальное давление, помогают улучшить работу легких. Этот цвет связан с сердцем, поэтому зеленая еда полезна людям с высоким давлением, она предотвращает сердечные заболевания. Хлорофилл, содержащийся в такой пище, освежает, помогает очистить и укрепить тело.

Коричневые продукты контролируют работу щитовидной железы, влияют на умственные и физические способности, хорошо действуют на зрение и слух. Увеличить потребление пищи коричневого цвета надо при болезнях глаз, ушей, носа, а также кожи и легких.

Знаете ли вы, что...

Крупные бананы зеленоватого оттенка не едят как десерт, потому что они овощные и по вкусу похожи на вареный картофель. Там, где эти заморские плоды произрастают, их без кулинарной обработки не едят, а варят, жарят или готовят во фритюре. Очень важно не ошибиться при покупке, так как продавцы зачастую овощные бананы выдают за столовые. Если покупаете бананы, где в поле зрения лежат упаковочные коробки, то поищите надпись PLANTAIN. Нашли? Значит, вам хотят всучить овощные бананы. Хотя их тоже можно пустить в дело. Например, приготовить банановые оладьи.

На приёме у диетологов

ОЧЕНЬ ОСТРАЯ ПИЩА НА ГОЛОДНЫЙ ЖЕЛУДОК НЕ ПОЛЕЗНА

Мой муж все блюда перчит, причем в невероятных количествах. Может, это вредно?

Анна, Кировская обл.

Людям с некоторыми заболеваниями желудочно-кишечного тракта надо воздержаться от употребления большого количества перца. В любом случае не рекомендуется есть много острого на голодный желудок, чтобы не раздражать его слизистую оболочку. Если муж не страдает серьезными заболеваниями желудочно-кишечного тракта, то употребление перца пойдет ему только на пользу. Острый перец издавна применяется для лечения метеоризма и расстройств пищеварения. Кроме того, капсаицин, содержащийся в жгучем перце, помогает сжигать жиры, увеличивает скорость обмена веществ. Также перец хорошо снимает боль. На его основе часто производят различные болеутоляющие и противовоспалительные мази и гели.

Ранее считалось, что употребление острой, перченой пищи в больших количествах способствует развитию язвенной болезни желудка. Исследования, проведенные в районах, где перец широко используется в пищу (Индия, Таиланд, Бразилия), не подтвердили такой зависимости. Наоборот, острый перец, принятый с пищей, усиливает желудочную секрецию, улучшает пищеварение и помогает полностью усваивать питательные вещества.

Анна Игнатьева, диетолог

ХОЧЕШЬ ПОХУДЕТЬ — НАДО ЗАКРЫТЬ РОТ

Мне недавно предложили похудеть с помощью биологически активной добавки. Вроде как ограничивать себя ни в чем не нужно, просто пьешь 2 раза в день нужные пилюли.

Елена, Тверская обл.

Волшебных таблеток для похудения не существует. Единственно верный и очень старый рецепт гласит: хочешь похудеть — закрой рот. Только ограничения в еде и физические нагрузки могут приблизить вас к фигуре вашей мечты.

СОЛЁНУЮ РЫБУ ЛУЧШЕ ВЫМАЧИВАТЬ В МОЛОКЕ

Очень люблю соленую рыбу, а близкие люди говорят, что это вредная еда.

С. П. Небылина, Сургут

Жирная рыба типа сельди, скумбрии, лосося полезна для организма. В них содержатся полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6, необходимые для здоровья кожи и сердечно-сосудистой системы, иммунитета и снижения уровня холестерина. И хотя при засолке некоторые вещества переходят в рассол, кислоты типа омега не разрушаются, к тому же после обработки они лучше усваиваются. Соленая рыба полезна при гастрите с пониженной кислотностью. Рекомендуется съедать небольшой кусочек сельди или другой соленой рыбы за 15-20 минут до основного приема пищи. Одно но: в соленой рыбе много соли, она раздражает слизистую оболочку желудка, изменяет водный баланс и увеличивает нагрузку на почки. Поэтому гипертоникам, людям, страдающим болезнью почек, соленая рыба противопоказана. А здоровым рекомендуется есть в небольшом количестве не чаще 2 раз в неделю. Снизить концентрацию соли можно, вымачивая рыбу в молоке. Сельдь после этого станет нежнее.

ТАК ПИТЬ КЕФИР ПРИ ДИСБАКТЕРИОЗЕ ИЛИ НЕТ?

Раньше считалось, что при дисбактериозе полезно пить кефир. Теперь говорят, что это, наоборот, вредно. Где же правда?

Ирина Васильевна, Московская обл.

Канадские диетологи проводили исследование и выяснили, что кефир при дисбактериозе не так полезен, как считалось. Ведь кефир производится из молока, которое сквашивают с помощью кефирных грибков. Продукты брожения и дрожжевые клетки, которые при этом образуются, усугубляют течение дисбактериоза и не лучшим образом влияют на микрофлору кишечника. При этом заболевании лучше пить другие кисломолочные напитки, такие как ацидолакт, бифидолакт, бифилакт, бифидок.

И. В. Нестеренко, врач-диетолог

Рис для долголетия

Японцы считают, что именно в рисе кроется тайна их феноменального долголетия.

Рис в Японии едят на завтрак, обед и ужин. В 150 г риса, сваренного без соли и масла, жиров не больше, чем в ломтике белого хлеба. Однако белка — как в половине стакана молока, кальция — как в 1 помидоре, магния — как в 5 стебельках спаржи. Взрослому человеку желательно съедать в день около 300 г риса вместо привычных булок и батонов.

Как же готовят японцы свою чудо-еду? Насыпают рис в кастрюлю, заливают большим количеством воды, быстро перемешивают все это рукой и немедленно сливают воду. Снова рис заливают водой и тщательно промывают его. Этот процесс повторяют еще 3 раза. Затем дают рису отстоятся в воде: летом полчаса, зимой 1-1,5 часа. После чего рис снова заливают водой так, чтобы она покрывала его полностью. Доводят до кипения и кипятят на сильном огне 5-6 минут, потом убавляют огонь, но так, чтобы кипение не прекращалось еще 7-8 минут. После этого уменьшают огонь до самого маленького и томят рис 10 минут. Включив конфорку, ни в коем случае не снимают крышку с кастрюли. Рис отставивают в кастрюле 10 минут и только после этого белоснежный, рассыпчатый, сияющий, как жемчуг, рис раскладывают по пиалам.

Кое-что новенькое

СЫРОКОПЧЁНЫЕ КОЛБАСЫ ВРЕДНЫ ДЛЯ ЛЁГКИХ

Французские ученые доказали, что употребление сырокопченой колбасы, сосисок и ветчины способствует развитию хронической обструктивной болезни легких. У людей, употреблявших такие мясопродукты 10 и более раз в месяц, это заболевание развивается на 80% чаще, чем у тех, кто их не ест. Причина: в колбасных изделиях много нитритов, они-то и вызывают повреждение легких.

ПЕЧЕНЬ БУДУТ ЛЕЧИТЬ ШОКОЛАДОМ

Скоро врачи начнут лечить пациентов с повреждениями печени темным шоколадом вместо медикаментов. Он способен уменьшать повреждения кровеносных сосудов у людей, страдающих рубцеванием печени, которое вызвано заболеваниями или злоупотреблением спиртным. Кроме того, лакомство снижает кровяное давление в печени. Эти выводы сделали ученые Великобритании.

Аппетитно *...и полезно*

Полезные сладости

КАК СДЕЛАТЬ ВКУСНЫЕ КОЗИНАКИ ИЗ ОРЕШКОВ, КАРАМЕЛЬ ИЗ САХАРА...

Медовые козинаки

Орехи и семечки очень полезны для здоровья.

Они содержат ценные растительные жиры, богатые биологически активными веществами, это источник энергии и красоты. Захотелось похрустеть? Приготовьте дома вкусные и полезные козинаки. Их делают из семян подсолнечника, арахиса, фундука, грецких орехов и даже из овсяных хлопьев. Можно добавить в козинаки мак, кунжут, льняное семя, красную рябину — то, что вам придется по вкусу.

Вам понадобятся: по 300 г очищенных любых орехов и меда, 1 ст. ложка без верха сахарной пудры. Сначала слегка прожарьте орехи на сковороде на слабом огне, затем нарежьте небольшими кусочками, но не очень мелко. Если вы используете миндаль или фундук, их предварительно ошпарьте и снимите кожицу. Мед прокипятите в алюминиевой или медной миске и уварите до такого состояния, чтобы капля, взятая на пробу, не растекалась на блюдце. Всыпьте в мед орехи и сахарную пудру, она придаст козинакам хрупкость. Продолжайте варить, непрерывно помешивая, пока не появятся аромат, вкус поджаренного и не начнется карамелизация. Выложите массу на деревянную доску, предварительно смоченную холодной водой, и раскатайте скалкой, тоже смоченной в воде, в пласт толщиной 1 см. Остудите, нарежьте на квадраты (5х5 см), просушите до затвердения. В любой вид козинаков можно добавить ягоды, например рябину (на 1 часть орехов или зерен 5 частей ягод). Для этого ягоды сначала промойте, пересыпьте сахарным песком, ровным слоем уложите на противень. Запекайте в духовке при 200°С 20-30 минут. Ягодную массу добавьте в козинаки, только что снятые с огня. Затем сформируйте из смеси брикеты, заверните в фольгу, поместите в полиэтиленовые пакеты и выдержите под прессом 3 дня.

Жженый сахар

Жженый сахар не только вкусен, он может стать лекарством, например, от кашля, особенно при сухом и надрывном.

С давних времен народная медицина применяла это средство при бронхите. Особенно его любят дети. Чтобы его приготовить, 1 ст. ложку наполните на 2/3 объема сахарным песком и держите над огнем, пользуясь прихваткой, чтобы не обжечься, до тех пор, пока сахар не растает и не потемнеет. Тогда содержимое ложки быстро выливают в чашку с молоком. Застывая в молоке, сахар образует что-то вроде конфеты. Вкусное лекарство надо сосать не разжевывая.

«Изжогоff»: еда без запретов!

Те, кто регулярно сталкивается с изжогой, часто решают проблему с помощью средств, помогающих быстро, но ненадолго. И ненавистная изжога возвращается снова...

Новый препарат «Изжогоff» от компании «Эвалар» обладает тремя главными качествами. Во-первых, благодаря входящему в его состав карбонату магния, «Изжогоff» действует удивительно быстро, нейтрализуя повышенную кислотность и устраняя жжение. Во-вторых, комплекс растительных компонентов (алтей, ромашка, фенхель) оказывает обволакивающее действие, помогая предотвратить повторные проявления изжоги. И, наконец, благодаря природным составляющим, препарат улучшает функциональное состояние желудочно-кишечного тракта в целом.

И это еще не все! Благодаря тщательно подобранному составу, «Изжогоff» не имеет побочных эффектов и может применяться даже беременными и кормящими женщинами. Не менее важна и форма – жевательные таблетки «Изжогоff» не нужно запивать водой, и они удобны для применения в любой ситуации.

«Изжогоff» от компании «Эвалар» поможет избавиться от изжоги и наслаждаться едой без запретов!

«А/Д минус» поможет предупредить скачки артериального давления

Почему из года в год количество людей с повышенным давлением неуклонно растет? Специалисты объясняют это тем, что с пищей мы получаем катастрофически мало нужных веществ, способных сохранить прочность, выносливость и эластичность сосудов. Поэтому наука находится в поиске новых источников веществ природного происхождения, которые могли бы обогатить наш рацион и предупредить разрушение сосудов, улучшить их состояние, а значит, уменьшить предпосылки для повышения и «скачков» артериального давления.

Большим достижением в этой области стало появление натурального нелекарственного средства «А/Д минус» от компании «Эвалар». «А/Д минус» рекомендуется в качестве источника флавоноидов, экстрагированных из красных сортов гречихи, - рутина, кверцетина и др., которые способствуют расширению сосудов, улучшают их тонус и эластичность, снижают проницаемость и ломкость капилляров, тем самым улучшая циркуляцию крови и уменьшая застойные явления. Для изготовления «А/Д минус» используются только красные сорта гречихи специального сорта, который отличается высоким содержанием флавоноидов и выращивается на биополях «Эвалар». В составе «А/Д минус» экстракты красных сортов гречихи и сушеницы, сочетаясь в одной таблетке, усиливают действие друг друга.

Регулярный прием «А/Д минус» поможет защитить сосуды и тем самым предупредить повышение и «скачки» артериального давления. В итоге «А/Д минус» улучшит качество Вашей жизни.

Укрепить защитные силы организма поможет «Шиитаке» от компании «Эвалар»

Существует только один способ продления жизни – не болеть. Возможно ли это? Ответ всему миру дали японцы: одним из самых эффективных средств, которое может стать уникальным дополнением к питанию и при этом существенно укрепить защитные силы организма, является японский гриб шиитаке.

Ученые установили: шиитаке содержит полисахарид лентинан – противоопухолевый компонент, который особым образом повышает иммунитет. Кроме того, миллионы людей считают шиитаке настоящей кладовой полезных веществ и применяют для укрепления защитных сил организма, чтобы снизить до минимума риск развития самых разных проблем со здоровьем.

Для эффективной защиты организма требуется один грамм экстракта шиитаке в день. Именно столько содержится в двух таблетках нового нелекарственного средства «Шиитаке Эвалар». «Шиитаке Эвалар» насыщает организм полисахаридами (лентинаном), что в свою очередь способствует восстановлению иммунной системы, улучшению кроветворения, ускорению регенерации тканей и является одним из факторов, снижающим риск развития недоброкачественных новообразований и осложнений при лучевой и химиотерапии.[2]

Почему миллионы россиян доверяют качеству «Эвалар»?

Ответ прост. «Эвалар» гарантирует высокое качество своих натуральных препаратов, потому что применяет только современные технологии переработки растений. Культивирование растений на собственных биополях в предгорьях Алтая позволяют «Эвалар» получать травы, а значит и препараты из них с высокой биологической ценностью, что несет огромную пользу для вашего здоровья. Все три составляющие – высокотехнологичное производство, собственные биополя и надежный контроль качества делают «Эвалар» лидером и маркой №1 в России[1].

Вот почему миллионы людей, приходя в аптеку, выбирают препараты со знаком «Эвалар», с изображением жизнеутверждающего зеленого листочка, приносящего здоровье!

Как укрепить иммунитет, чтобы не заболеть в «сезон простуд»?

Заболеем мы или нет, справимся с простудой или гриппом за 1-2 дня или проваляемся с температурой неделю, а то и дольше - все зависит от того, насколько крепкий у нас иммунитет. Если иммунитет ослаблен, он уже не может защитить нас от сотен вирусов и тысяч их разновидностей, и мы неизбежно заболеваем. Чтобы отразить вторжение микробов и вирусов, иммунитету необходима поддержка. А так как ослабленный иммунитет за день не восстановишь, необходимы средства, которые можно принимать длительно без вреда для здоровья.

«Стиммунал» – 100% натуральный препарат[3] от компании «Эвалар» для укрепления иммунитета, который отвечает всем требованиям. В составе «Стиммунала» - экстракт коры Уникария томентоза, внесенной в Международную Фармакопею[4]. Оксиндоловые алкалоиды Уникарии в составе «Стиммунала» обладают одновременно антиоксидантным и иммуномодулирующим действием[5] активно стимулируют и укрепляют иммунитет. А если вы не успели вовремя принять «Стиммунал» и все-таки заболели – прием «Стиммунала» в усиленной дозировке – 4 таблетки в день - ускорит выздоровление[3]. Кроме того, «Стиммунал», в отличие от других иммуномодуляторов, можно применять длительно, что особенно важно при ослабленном иммунитете.

Начните принимать «Стиммунал» уже сегодня. Укрепите свой иммунитет, чтобы не заболеть в сезон простуд!

«Феномен НОНИ» – впервые в аптеках России

Всего 15 лет назад о соке нони знали единицы, а сегодня в мире каждые две секунды кто-то покупает сок нони. Стремительность, с которой этот загадочный фрукт с тропических островов Полинезии завоевывает мир, поражает воображение. Так что же такое нони?

Народная молва наделила сок нони волшебными свойствами – и все из-за способности нони «работать» на клеточном уровне, усиливать выработку серотонина («гормона счастья») и высокой биодоступности микроэлементного состава. Большинство же людей принимают его для того, чтобы организм всегда был в «форме». Ведь основную работу по поддержанию себя в здоровом состоянии наш организм проводит сам, для этого нужно лишь вовремя поставлять ему необходимые для питания и «ремонта» материалы.

Нони – богатейший природный источник жизненно необходимых веществ для нашего организма. В его составе выделено более 150 биологически активных соединений, витаминов и минералов. Его антиоксидантная активность почти в 3 раза выше, чем у витамина С! Не случайно именно с применением сока нони многие связывают фантастический успех сборной Китая на Олимпиаде в Пекине.

Теперь «феномен нони» доступен и для россиян. «Сок Нони» от компании «Эвалар» – это концентрированный природный сок нони с островов Полинезии. Добавляйте каждый день чайную ложку «Сока Нони» в стакан любимого сока или воды, и вы почувствуете прилив жизненных сил и энергии, а хорошее настроение и самочувствие станут вашими постоянными спутниками!

Лекарственная настойка сабельника «Эвалар» лечит суставы, снимая воспаление и отсекая боль

Большинство людей с болезнями суставов знают, что синтетические обезболивающие пагубно действуют на желудок, а боль снимают только на время. Как разорвать этот замкнутый круг?

Попробуйте в комплексной терапии лекарственную настойку сабельника от компании «Эвалар», которая соединила в себе вековые традиции народного траволечения и фармацевтические технологии, сделав лечение суставов более щадящим.

В аптеках продают разные препараты сабельника, но только настойка сабельника от компании «Эвалар» является лекарством, обладая доказанным лечебным действием. Клинические испытания, которые координировал Институт ревматологии РАМН, показали, что настойка сабельника от компании «Эвалар», применяемая в комплексной терапии, лечит суставы при артритах и артрозах, снимая воспаление и боль. При совместном применении с другими лекарствами (НПВП) настойка сабельника усиливает их эффект, позволяя снижать их дозировку.

Лекарственная настойка сабельника бережно лечит суставы, не повреждая слизистую желудка, а значит, ее можно принимать длительно для поддержания достигнутого результата.

ЛС-000401

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва аптека «Эвалар» на Павелецкой: Защепский вал, д. 14 тел. (495) 953-10-87; аптека «Эвалар» на Новослободской: ул. Новослободская, д.12; аптека «Эвалар» на Октябрьской: м. Октябрьская, Калужская площадь, д.1, корп.1; аптека «Эвалар» на Мясницкой: м. Чистые пруды, ул. Мясницкая, д. 24/7 стр. 2; аптечная сеть «ТРИКА» 789-62-63; а также по тел. 236-02-23, 994-48-88; доставка по Москве «Столица-Медикл» 755-93-98; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Озерки» 603-00-00; а также по тел. 592-33-55, 380-91-28, 370-40-83, 430-61-30, 714-72-72, 346-22-49, 301-09-29, 273-69-92, 375-19-19, 574-07-06, 003; **Барнаул** 612-577; **Благовещенск** 513-333; **Вологда** 723-031; **Екатеринбург** 321-39-26, 383-61-42; **Кемерово** 539-090; **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95; **Новокузнецк** 725-368, 776-477; **Омск** 445-515; **Оренбург** 780-994, 773-749; **Ростов-на-Дону** 273-81-10, 219-41-93; **Самара** 952-82-11; **Тюмень** 462-619; **Ульяновск** 521-432; **Уфа** 223-05-66, 282-69-49; **Челябинск** 778-54-58; **Чита** 324-970.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. www.evalar.ru ОГРН 1022200553760

[1] По результатам общенационального голосования в категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни». Сертификат №09/107/10 от 15.10.2009 г.

[2] По содержанию активных действующих веществ

[3] Провизор. – 2002. – № 6

[4] Пономаренко Т.Е. Лекарственные растительные средства. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002, с. 101

[5] Сертификат соответствия СДС «Марка года» МГ RU.001.П0503

РЕКЛАМА С 177

СоГР №77.99.11.3.У.10540.11.08, СоГР №77.99.23.3.У.10276.12.07, СоГР №77.99.23.3.У.10306.12.08, СоГР №77.99.23.3.У.1149.2.09 , СоГР №77.99.11.3.У.1394.3.10 БАД НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ЧИТАЙТЕ В ИНСТРУКЦИИ

Пригодится

Бросать картофель для жарки надо уже в хорошо разогретый жир. А вот солить мелкой солью — в самый последний момент, иначе брусочки будут впитывать масло как губка.

Картофель, сваренный в мундире, витаминов практически не теряет, а из очищенного половина полезностей уходит в бульон. И бросать картофель для варки можно только в кипяток.

Чтобы кожура при варке в мундире не растрескалась, сделайте в ней проколы вилкой.

Чтобы картофель при варке не потемнел и не слишком сильно разварился, капните в воду уксуса, лимонного сока или даже огуречного рассола. Но очень немного, иначе картошка просто задубеет и никогда не сварится до нужной кондиции, не зря ее кладут в борщ не раньше томата.

Молотая корица продлевает молодость и сохраняет здоровье. Кроме того, корица нормализует уровень сахара в крови, улучшает внимание и зрительную память. Добавляйте приправу в различные блюда.

Суп в хлебном горшочке

На семью из 4 человек нужно 4 небольшие круглые булки хлеба, 4 маринованных огурца, 12 ст. ложек фасоли, 4 ст. ложки муки, немного растительного масла, соль по вкусу.

Предварительно замоченную фасоль варите 40 минут. Лук измельчите и спассеруйте в растительном масле, добавив порезанный огурец и тертый чеснок. Отдельно на сухой сковороде обжарьте муку до светло-коричневого цвета. С хлеба срежьте верхушки и аккуратно выньте мякиш, не повредив стенки. В небольшой емкости разведите муку бульоном от фасоли, добавьте пассерованный лук, влейте готовый суп в хлебный горшочек и подавайте на стол.

Рецепты из конверта

Пирог на скорую руку может быть сладким, рыбным или с грибами

Для теста: 3 желтка (если начинка на белках) или 2 яйца (если начинка сырная), 1 стакан молока, 200 г сливочного масла, сахар и соль по вкусу.

Подогрейте молоко, растопите в нем масло, добавьте желтки или яйца, соль и сахар. Получившуюся массу влейте в муку и замесите тесто. Оно должно получиться достаточно крутым и пластичным. Тесто раскатайте в блин толщиной приблизительно в полсантиметра и выложите на смазанную маслом форму. Обомните тесто по форме, обрежьте свисающие края, вилкой сделайте дырки по всему дну (чтобы при выпекании дно не вздулось) и поставьте пирог на пятнадцать минут в духовку. Без начинки! Пока тесто пропекается, приготовьте начинку. Она может быть сладкой или его можно будет подать на второе.

Белковая начинка: 3 белка, 2 капли лимонного сока. Отделите белки от желтков (белки поставьте в холодильник, охлажденные, они взбиваются быстрее). Миксером взбейте белки с лимонным соком и сахаром, добавьте туда измельченные в пюре или нарезанные кусочками свежие фрукты. (Если взбивать белки без сахара, то их можно смешать с крабовыми палочками, овощами, рыбными консервами, грибами.) Готовую смесь залейте в пирог и поставьте в духовку на 15 минут. Начинка превратится в нежное суфле под румяной корочкой. Сверху украсьте пирог ягодами.

Сырная начинка: мелко нарежьте отварную или поджаренную курицу (можно рыбу), смешайте ее с жареным луком и майонезом. Выложите начинку в пирог и присыпьте тертым сыром. Очень вкусный пирог получается с печеночным фаршем, сдобренным зажаркой из моркови, лука с добавлением одного вареного яйца. Сверху пирог украсьте зеленым горошком.

Анна Сергеевна Варушкина, Баку

Без яиц не обойтись

Омлет с зеленью

Обжарьте 2 части шампиньонов на сливочном масле с 1 частью мелко нарезанного репчатого лука, сверху положите кружочки нарезанного помидора, густо посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки. Соедините 3 яйца с 1/4 стакана молока, посолите и поперчите по вкусу, хорошо взбейте и влейте в сковороду. Сверху посыпьте нарезанным укропом, плотно закройте крышкой и держите на небольшом огне до готовности.

Яичница с орехами и гранатом

4 яйца, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 1 гранат, 1 головка репчатого лука, 50 г топленого масла, соль, перец красный молотый.

Яйца взбейте, смешайте с пропущенными через мясорубку орехами, пассерованным на части масла луком, зернами граната, приправьте солью, перцем. Запеките яичную массу до готовности на смазанной оставшимся маслом порционной сковороде перед самой подачей.

Яичница со щавелем

Щавель поварите в подсоленной воде 2 минуты. Откиньте на дуршлаг, охладите, порежьте. В разогретой с маслом сковороде спассеруйте репчатый лук, добавьте щавель, потушите 5 минут, залейте взбитыми яйцами и жарьте до готовности под закрытой крышкой.

P. S. При приготовлении блюд с яйцами учитывайте, что зеленые некрахмалистые овощи, а также укроп и чеснок облегчают переваривание яиц. Они нейтрализуют вредное воздействие, связанное с высоким содержанием холестерина.

Эклеры с рыбой удивят гостей и украсят застолье

Для эклеров: 120 г сливочного масла, 4 яйца, 1 стакан муки, 1 ст. ложка кунжута, щепотка соли. Для начинки: 300 г филе рыбы, 100 г творожного или йогуртового мягкого сыра, 2 ст. ложки жирных сливок, небольшой пучок укропа, соль, перец.

Для заварного теста в сотейнике вскипятите 250 мл подсоленной воды со 100 г сливочного масла. Уменьшите огонь, всыпьте муку и готовьте, быстро размешивая деревянной ложкой до тех пор, пока тесто не начнет легко отделяться от стенок сотейника. Снимите с огня и вбейте по 1 яйцу, каждый раз хорошо перемешивая. Должно получиться эластичное тесто. Оставшимся маслом смажьте противень. Переложите тесто в кулинарный мешочек без насадок и отсадите на противень небольшие эклеры на расстоянии 4-5 см друг от друга, поставьте в разогретую до 210°С духовку на 15-20 минут. Надрежьте сбоку готовые эклеры, чтобы выходил пар, посыпьте кунжутом и положите остывать на решетку. Порубите мелко укроп, отварите рыбное филе и мелко порежьте. Смешайте измельченный укроп, мягкий сыр, рыбу, все посолите, немного поперчите. Разрежьте эклеры вдоль пополам, выложите на одну половинку приготовленную начинку, накройте второй половинкой и сразу подавайте.

Рыбу в этом рецепте можно заменить любыми другими морепродуктами — крабовым мясом, кальмарами, креветками. Если вы захотите приготовить это блюдо к празднику или большому застолью, испеките вдвое больше эклеров и сделайте разные начинки. Это может быть рыбный или мясной паштет или нежный сыр, смешанный с чесноком и зеленью. В конце концов, их же можно подать и к чаю, если приготовить сливочный крем.

О. В. Черкасова, Кировская обл.

Курица с айвой и яблоками, запечённая в духовке

1 курица весом 2,5 кг, 3 средние айвы, 3 зеленых яблока, соль, свежемолотый черный перец.

Курицу хорошо обсушите, вырежьте хребтовые кости ножницами для резки птицы или острым небольшим ножом. Переверните птицу грудкой вверх и сильно надавите на нее ладонью. Разрежьте птицу на порционные куски, приправьте солью и перцем. Положите куски на противень. Разрежьте фрукты каждый на 4 части, удалите сердцевину. Положите фрукты между кусками птицы, накройте фольгой и поставьте в разогретую до 200°С духовку на 35 минут. Снимите фольгу и оставьте еще на 10 минут. Готовую птицу переложите на подогретое блюдо с фруктами и сразу подавайте.

В следующий раз приготовьте это блюдо в другом варианте, заменив айву и яблоки черносливом и картофелем. А куриное мясо можно заменить индейкой.

Подобное блюдо можно приготовить и в сковороде. Для этого курицу предварительно обжарьте, в оставшемся жире спассеруйте муку, разведите теплой водой, размешайте и прокипятите. Положите мясо в соус и варите еще 30 минут. Дольки айвы тоже обжарьте и положите между кусками, когда курица будет почти готова.

Н. Ф. Зарубина, Мурманская обл.

На десерт

ЖЕЛЕ ЛИМОННОЕ

Сок из 1 лимона, 15 г желатина, 1,5 стакана воды, сахар по вкусу.

Желатин помойте и намочите в холодной воде. Лимон вымойте, выжмите сок, процедите через марлю. В горячую кипяченую воду положите сахар, лимонный сок. В нескольких ложках горячей воды растворите желатин, влейте в приготовленную жидкость, положите сахар по вкусу, охладите.

ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ

150 г слив или других фруктов, 2 средних яблока, лимонная цедра, сахар.

Фрукты вымойте, положите в кипящую воду, сварите, протрите через сито, положите по вкусу сахар и тертую лимонную цедру.

ЯБЛОЧНЫЙ МУСС

300 г яблок, сахар, 10 г желатина, 2 белка.

Желатин замочите в холодной воде на 30 минут. Яблоки вымойте, нарежьте, сварите, слегка поливая водой. Протрите через сито, положите в кастрюлю, всыпьте сахар, вскипятите. Взбейте белки в пену, добавьте кипящее яблочное пюре и желатин, растворенный в горячей воде. Тщательно размешайте, разлейте в вазочки, охладите.

Кофейная экзотика

МОЛОЧНЫЙ КОФЕ

По 1/2 стакана воды и молока, 2 чайн. ложки сахара, 1 чайн. ложка молотого кофе.

Смешайте кофе с сахаром, залейте холодной водой и доведите до кипения. Молоко вскипятите отдельно, процедите и смешайте с кофе.

КОФЕЙНЫЙ КРЕМ

1 стакан нежирного йогурта, 2/3 стакана кофе, 2 ст. ложки сахара, 2 чайн. ложки желатина, корица. Калорийность 1 порции — 120 ккал.

Влейте в небольшую посуду немного холодного крепкого кофе и добавьте желатин. После того как желатин разбухнет, поставьте его на водяную баню и расплавьте. Взбейте миксером йогурт с сахаром, влейте тонкой струйкой оставшийся кофе и добавьте растворенный в кофе желатин. Поставьте в холодильник до застывания. Перед подачей на стол посыпьте корицей.

Лапшу готовим из настоя укропа

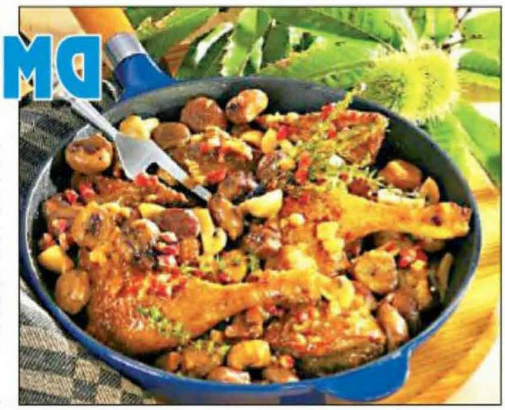
Замешивать тесто для приготовления домашней лапши лучше на основе укропного настоя, который не только обогащает готовое блюдо витаминами и минеральными веществами, но и придает ему пикантный вкус.

Для этого в неглубокую кастрюлю положите мелко нарезанный укроп, залейте небольшим количеством воды и настаивайте 2 часа. После этого укроп хорошо отожмите и на полученном настое замесите тесто для лапши. При тушении и жарении рыбы пересыпьте рыбу укропом, смешанным с черным молотым перцем, свежей зеленью петрушки и луком (измельченным или порезанным кольцами) так густо, чтобы она была полностью покрыта этой смесью сверху и лежала бы на подстилке из зелени. Таким образом можно жарить морскую и речную рыбу — она становится значительно нежнее.

Укропный соус: 1 стакан молока, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, по 1 ст. ложке мелко нарезанного укропа и пшеничной муки, 1 десертная ложка сливочного масла, соль, лимонный сок. Подсушенную муку размешайте со сливочным маслом, молоком и прокипятите на умеренном огне. Снимите с огня, добавьте сметану и укроп, посолите по вкусу. Перед подачей взбейте полученную массу с лимонным соком и яичным желтком.

Кулеш с укропом: 1 стакан пшена или любой крупы, 1,5 л воды, 3-4 яйца, 3-4 ст. ложки мелко нарезанного укропа, соль. Сварите крупу до готовности, добавьте укроп, взбитые яйца, осторожно перемешайте и влейте в воду, дайте закипеть. Это блюдо в украинской кулинарии признано одним из прекраснейших яств.

Обедаем дома



МАКАРОНЫ С ГРИБАМИ И КАШТАНАМИ

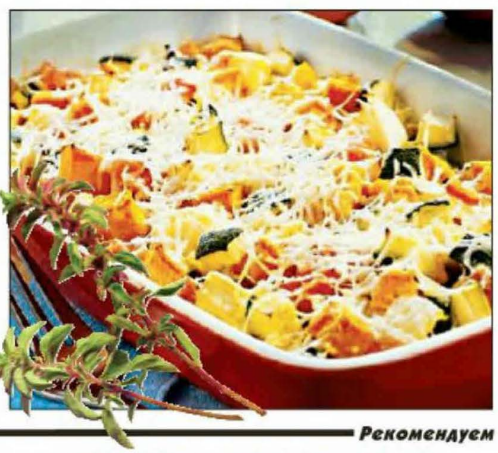
500 г макарон в виде лапши, по 200 г сырых каштанов, свиных колбасок для жарки, любых лесных грибов и помидоров черри, 0,5 кг курицы, 2 средние луковицы, 1 пучок петрушки, 1 стакан сухого белого вина, оливковое масло, соль.

Сделайте надрез на каштанах, залейте их холодной водой, варите до мягкости 30 минут. Затем откиньте на дуршлаг, обдайте холодной водой и очистите. Грибы порежьте мелко, колбаски покрупнее. Обжарьте лук в 2 ст. ложках масла. Добавьте колбаски и грибы, влейте вино и готовьте на среднем огне, пока оно не выпарится. Куски курицы обжарьте отдельно, добавьте к грибам. Затем положите помидоры, посолите и тушите 20 минут. Добавьте размятые каштаны и готовьте еще 5 минут. Отварите макароны, переложите их в сковороду. Потушите все вместе с макаронами еще 2 минуты, помешивая. Посыпьте петрушкой, сбрызните маслом, подавайте.

ЖАРКОЕ ИЗ ТЫКВЫ С МЯСОМ И МЁДОМ

Целая тыква (1,5-2 кг), 0,5 кг свинины или копченого окорока, по 100 г сыра и изюма без косточек, 2 моркови, 2-3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка меда, 1 л мясного бульона, молотый мускатный орех — на кончике ножа, соль и перец — по вкусу.

Тыкву вымойте, вытрите насухо и срежьте с нее верхушку. Ложкой выньте из тыквы сердцевину и часть мякоти, но так, чтобы стенки оставались достаточно толстыми. Лук, морковь, мякоть тыквы и мясо или окорок нарежьте кубиками и обжарьте до легкой корочки. Промытый изюм залейте кипятком и дайте ему размокнуть 15-20 минут. К обжаренным овощам добавьте горячий мясной бульон, изюм и мед, посолите и доведите до готовности. В самом конце приготовления добавьте молотый мускатный орех и посыпьте тертым сыром. Тыкву прогрейте в горячей духовке 10 минут. Жаркое переложите в прогретую тыкву и подайте на стол.



ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЁННАЯ С СЫРОМ

1/2 кочана цветной капусты, 300 г свежих шампиньонов, 250 г сливок, 150 г твердого сыра, 50 г сыра, укроп, петрушка, мука для загущения сливок, сливочное масло, соль, перец.

Капусту разберите на соцветия и отваривайте в подсоленной воде 4-5 минут. Грибы разрежьте на половинки и обжарьте на сливочном масле. Затем в грибы добавьте сливки, сыр (если надо загустить, добавьте немного муки), посолите, поперчите. Капусту выложите в форму, посыпьте зеленью, затем выложите грибы и полейте сливками с сыром. Сверху посыпьте запеканку натертым на мелкой терке сыром и поставьте в духовку, разогретую до 200°С, на 15 минут (запеканка должна покрыться румяной корочкой).

Для вегетарианцев

СУФЛЕ ИЗ МОРКОВИ С ТВОРОГОМ

450 г моркови, 150 мл молока, 150 г творога, 45 г манной крупы, 3 яйца, изюм, сахар, соль по вкусу.

Морковь нарежьте, добавьте немного воды или молока, тушите под крышкой до готовности. Затем протрите через сито или измельчите блендером, добавьте манную крупу, молоко и проварите. Смесь охладите, добавьте сахар и соль, протертый творог, желтки, распаренный изюм и все размешайте. Оставшиеся от яиц белки взбейте, смешайте с подготовленной массой, выложите в смазанную сливочным маслом форму и запеките в духовке. Подавайте со сметаной.

СЕЛЬДЕРЕЙ, ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ

170 г сельдерея, 80 г моркови, 20 г репы, 30 г лука, по 15 г жира и томата-пюре, 5 г муки, перец, зелень и специи по вкусу.

Корнеплоды и черешки сельдерея промойте и нарежьте брусочками. Морковь, лук нарежьте соломкой и слегка обжарьте на жире. Добавьте томат-пюре, разведенный бульоном, и припустите. Сельдерей и обжаренные овощи сложите в посуду, добавьте поджаренную муку, разведенную бульоном, соль и тушите 30-40 минут. Затем добавьте специи, доведите до готовности и заправьте солью.

ПЕЛЬМЕНИ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ

500 г капусты, 400 г муки, 50 г масла, 15 г грибной муки, 2 луковицы, перец и соль.

Капусту мелко изрубите, поджарьте в масле с рубленым луком и мукой из измельченных белых сушеных грибов, поставьте на пар, чтобы грибная мука распарилась, посыпьте перцем и остудите. Пшеничную муку посолите, влейте воды, замесите тесто, раскатайте толщиной в палец, нарежьте кусочками, раскатайте кружок величиной с дно стакана. Положите в каждый кружок 1 чайн. ложку капустного фарша, хорошо защипите края, опустите в кипящую соленую воду и варите, пока пельмени не всплывут на поверхность. Полейте растительным маслом, смешанным с жареным луком.

САЛАТ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ

Любая печень — кладезь витамина А, железа, меди и других полезных веществ. Она издревле входила в состав лечебного питания. 200 г куриной печени, 100 г майонеза, 50 г лука, 4 яйца, зелень, соль. Отварную куриную печень порежьте ломтиками, добавьте сваренные вкрутую рубленые яйца и мелко порезанные зелень, лук, заправьте солью и майонезом. Украсьте кусочками печени, дольками яиц и зеленью.

...С ИЗЮМОМ

Медики рекомендуют изюм как средство против анемии и общей слабости, при болезнях сердца и почек. 4 моркови, 3 яблока, 0,5 стакана изюма, 2 ст. ложки лимонного сока. Морковь очистите и натрите на крупной терке. Яблоки очистите от кожицы, нарежьте мелкими ломтиками и сбрызните лимонным соком. Соедините морковь и яблоки, добавьте промытый изюм и перемешайте.

...СВЕКОЛЬНЫЙ С ФЕЙХОА

400 г отварной свеклы, 150 г фейхоа, 5 ст. ложек оливкового масла, грецкие орехи, соль по вкусу. Свеклу натрите на крупной терке. Фейхоа очистите от кожицы и мелко порежьте. Орехи измельчите. Все соедините, полейте оливковым маслом и хорошо перемешайте. По желанию посолите и выложите в салатник.

...ГРУЗИНСКИЙ

500 г цветной капусты, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 1/4 стакана винного уксуса, 1 чайн. ложка семян кинзы, соль по вкусу. Сварите цветную капусту целым кочаном на сильном огне, затем немного остудите и разберите на мелкие кочешки. Очищенные грецкие орехи истолките с чесноком и солью, добавьте толченые семена кинзы, разведите винным уксусом, добавьте к цветной капусте и осторожно перемешайте.

Полезно для сердца — Рекомендуем

Фасоль, горох, чечевица...

ФАСОЛЬ В ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

400 г сухой фасоли, 250 г ветчины, по 2 луковицы и моркови. Для соуса: 3 чайн. ложки сахара, по 2 ст. ложки сухой горчицы, сливочного масла и муки, сок половины лимона, соль по вкусу.

Отварите предварительно замоченную фасоль до готовности. Спассеруйте на растительном масле измельченные лук и морковь, соедините с фасолью и нарезанной кубиками ветчиной, влейте немного воды, тушите на малом огне 10-15 минут. Горчицу разведите в горячей воде (см. инструкцию на упаковке), смешайте с остальными компонентами для соуса. Добавьте к фасоли, перемешайте, тушите 3-5 минут.

РИС С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

Употребление в пищу блюд из чечевицы полезно для сердца и необходимо для кроветворения. Салаты из чечевицы, чечевичные супы и каши нормализуют уровень сахара в крови больных сахарным диабетом.

250 г риса басмати, 150 г чечевицы, 40 г сливочного масла, 2 пучка зеленого лука, 1 кусочек свежего имбирного корня, соль.

Рис залейте холодной водой, добавьте 1 чайн. ложку соли, доведите до кипения, накройте крышкой и варите на слабом огне 12 минут. Через 7 минут добавьте уже сваренную чечевицу. Очистите имбирь и мелко нарежьте. Зеленый лук очистите и порежьте тонкими кольцами слегка наискосок, темно-зеленую часть не используйте. Рис откиньте на дуршлаг. За 5 минут до подачи на стол разогрейте в большой кастрюле или сковороде сливочное масло и обжаривайте в нем зеленый лук и имбирь, помешивая, 1 минуту. Посолите, добавьте рис с чечевицей, разогрейте и снова приправьте солью.

ПАШТЕТ ИЗ ФАСОЛИ

2 луковицы, 1 стакан фасоли, 3 ст. ложки растительного масла, уксус, соль, перец — по вкусу.

Фасоль отварите, протрите сквозь сито, смешайте с мелко порезанным и поджаренным луком, добавьте растительное масло, уксус, соль, перец. Все перемешайте, выложите в салатник и украсьте зеленью.

РАГУ ИЗ ФАСОЛИ С КАРТОФЕЛЕМ

700 г картофеля, 1-2 луковицы, 1 стакан цветной фасоли, 3-4 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, соль, специи по вкусу.

Предварительно замоченную в воде фасоль отварите до мягкости, отцедите отвар в миску. Картофель нарежьте крупными дольками, залейте фасолевым отваром и варите под крышкой при слабом кипении почти до готовности. Для заправки: мелко нарежьте лук, обжарьте его в растительном масле, добавьте томатную пасту и все протушите. Заправьте томатный соус солью, молотым черным перцем, специями по вкусу, добавьте лавровый лист, тушите еще 3-5 минут. Переложите заправку в кастрюлю с картофелем, доведите до кипения, влейте 1/2 стакана (или больше, в зависимости от желаемой густоты рагу) кипятка, добавьте фасоль и очень осторожно перемешайте, чтобы не размять зерна. Закройте кастрюлю крышкой и тушите рагу на слабом огне или в духовке до готовности фасоли и картофеля. Подавайте горячим с веточками зелени петрушки и кинзы.

КОТЛЕТЫ ГОРОХОВЫЕ

Сварите до готовности 400 г гороха. На гороховом отваре приготовьте манную кашу (100 г манной крупы на 250 г отвара). Готовый горох хорошо разомните, добавьте к нему горячую манную кашу, 2-3 ст. ложки муки, соль, молотый черный перец, пассерованный лук и хорошо перемешайте. Сформируйте из гороховой массы котлеты, запанируйте в молотых сухарях, обжарьте с обеих сторон в растительном масле и слегка запеките в духовке. Подавайте горячими. Горох богат веществом, которое обладает противосклеротическим свойством. Много в нем и калия.

Целебный напиток

Огуречный рассол можно просто пить, как любой напиток, если он не слишком соленый. На огуречном рассоле варят рассольники и добавляют его в овощные супы, щи, готовят самые разнообразные соусы, тесто для пирогов, блинов, лепешек. Замешанный на рассоле хлеб душист и очень полезен. Необыкновенный вкус принимает окрошка, если в нее добавлен огуречный рассол. Замороженный рассол используют для массажа лица, а «рассольные» компрессы облегчат боль при травмах, ушибах и заболеваниях суставов.

0,5 КГ КАШТАНОВ, 2 ЛАВРОВЫХ ЛИСТА, 2 СТЕБЛЯ СЕЛЬДЕРЕЯ И 1 ВЕТОЧКА РОЗМАРИНА, 1 СТ. ЛОЖКА КРУПНОЙ СОЛИ. НАДРЕЖЬТЕ КАШТАНЫ С ДВУХ СТОРОН ОСТРЫМ НОЖОМ, ВЫСЫПЬТЕ В ВОДУ, ДОБАВЬТЕ СОЛЬ, ЛАВРУШКУ, СЕЛЬДЕРЕЙ И РОЗМАРИН. ВАРИТЕ 40 МИНУТ, ЗАТЕМ СЛЕЙТЕ ВОДУ — И КАШТАНЫ ГОТОВЫ.

Авось пригодится

Дрожжи способны творить чудеса

Кожа любит витамины, особенно витамины группы В. Шелушение и воспаление на коже, трещинки на губах и в уголках рта, тусклый цвет лица, прыщи и ранние морщины — все эти косметические проблемы чаще всего говорят о том, что в вашем рационе не хватает именно этих витаминов. А между тем они способны творить чудеса! Витамины B_1, B_2, B_6 борются со старением, разглаживают и подтягивают кожу, увлажняют ее, стимулируют выработку коллагена, оказывают противовоспалительное действие при угревой сыпи и аллергии.

Подтянем лицо. Если кожа потеряла тонус, выглядит сухой и безжизненной, на ней четче обозначились морщинки, поможет маска из дрожжей, разведенных минеральной водой.

При сухой коже добавьте в смесь оливковое масло, при жирной — несколько капель лимонного сока. Нанесите маску толстым слоем на лицо, шею и зону декольте, через 15-20 минут тщательно смойте.

Отбеливающая маска. Разотрите 2 ст. ложки дрожжей с молоком до кашицеобразного состояния. Добавьте к смеси 1-2 чайн. ложки порошка ламинарии, а также 2-3 капли 3%-ной перекиси водорода. Нанесите на 10 минут, смойте теплой водой.

Овсяная косметика

Лосьон

Залейте 1 ст. ложку овсяных хлопьев 2 стаканами кипятка, варите на небольшом огне 5-7 минут, процедите, остудите. Готовым отваром протирайте кожу лица и шеи перед сном. Смесь храните в холодильнике.

От угрей

Размешайте 1 ст. ложку овсяных отрубей водой (при нормальной коже), молоком (при сухой коже) или 3%-ной перекисью водорода (при жирной коже) до образования кашицы. Вымойте лицо сначала горячей, потом прохладной водой, после чего легкими массирующими движениями нанесите смесь на кожу. Через 25-30 минут смойте теплой кипяченой водой и смажьте лицо питательным кремом. Процедуры делайте через день в течение 1-1,5 месяца.

Маска-скраб для жирной кожи

Смешайте 1 стакан измельченных овсяных хлопьев с 1 ст. ложкой питьевой соды или борной кислоты. Разбавьте 1 ст. ложку смеси теплой кипяченой водой до образования кашицы. Этой кашицей протирайте лоб, подбородок, щеки, нос, шею. После того как вся масса начнет легко скользить по коже, смойте маску теплой подсоленной или подкисленной водой (1 чайн. ложку соли или лимонного (клюквенного) сока растворите в 1 л воды). Делайте маску 1-2 раза в неделю в течение 2-3 месяцев. Оставшуюся смесь храните в стеклянной посуде в холодильнике.

Отбеливающая маска для пористой веснушчатой кожи

Смешайте 1 ст. ложку овсяной муки (можно измельченных в кофемолке или кухонном комбайне овсяных хлопьев) с 2 ст. ложками кефира или простокваши до получения кашицы (для жирной кожи можно добавить буры на кончике ножа). Поместите смесь между двумя слоями марли и наложите на лицо. Через 15-20 минут смойте маску холодной кипяченой водой. Процедуру делайте 1 раз в неделю в течение 1,5-2 месяцев.

Пригодится

ТРЕЩИНЫ НА ПЯТКАХ

При огрубениях и трещинах на пятках ежедневно на ночь делайте содовые ванночки, а 1-2 раза в неделю — маску из картофельных очисток и льняного семени. Для этого картофельные очистки хорошо вымойте, смешайте с горстью льняного семени, залейте небольшим количеством воды и варите до образования кашицы. В теплую кашицу опустите ноги и держите 15-20 минут, затем смойте теплой водой и смажьте ступни кремом для ног.

ЕСЛИ КОЖА НА ЛОКТЯХ ГРУБАЯ

Смешайте поровну соль, пищевую соду и жирные сливки. Протрите кашицей загрубевшие участки, нанесите ее на кусочки ткани и прибинтуйте к локтям на 40 минут. После этого снимите, смажьте локти жирным питательным кремом. Повторяйте процедуру через день до тех пор, пока кожа на локтях не станет мягкой и гладкой.

УГРИ У ПОДРОСТКА

По 1 ст. ложке настоя календулы и камфорного спирта, 10 капель нашатырного спирта. Смесь оставьте на лице, не вытирая. Настой календулы готовьте так. Насыпьте 2 ст. ложки сухих измельченных соцветий в эмалированную посуду, залейте 1 стаканом воды и нагревайте под крышкой на водяной бане 15 минут. Затем охладите до комнатной температуры, процедите, отжав оставшуюся массу. Долейте кипяченой водой, доводя объем жидкости до 200 мл. Настой храните в холодильнике не более 2 суток. Протирайте лицо ватой, смоченной в этом растворе, 2-3 раза в день.

От мелких морщин — компресс с рыбьим жиром

Продлит молодость, избавит от мелких морщин и подтянет кожу лица компресс для лица с рыбьим жиром (продается в аптеке, нужен тот, что в бутылочках, а не в капсулах). Перед тем как приступить к основной процедуре, лицо очистите скрабом. Можно, например, сделать смесь из соли, сахара и питьевой соды. После этого сделать компресс с рыбьим жиром. Рыбий жир поставьте в миску с горячей водой, чтобы он разогрелся до температуры тела. Вырежьте в льняной салфетке прорези для глаз и носа. Пропитайте ткань рыбьим жиром, уложите на лицо, захватив область век и губы, а сверху прикройте пищевой пленкой, оставив открытым только нос. Запах рыбьего жира не все переносят, но тут уж приходится выбирать: красота или запах. Если уж совсем невыносим рыбий жир, можно развести его наполовину оливковым маслом. Результат тоже хороший. Советую делать горячие компрессы 2 раза в неделю в течение месяца. Они отлично омолаживают лицо и готовят кожу к холодам. Подпитанная таким образом кожа не боится холодного ветра и низких температур.

М. П. Цыплакова, Мурманск

Итальянские рецепты красоты

С красным виноградом.

● Разрежьте ягоды пополам, положите в форму для льда, залейте минералкой и туда же добавьте сок второй половинки. Отлично тонизирует и улучшает цвет лица.

● Не выбрасывайте косточки из ягод. Когда наберете горстку, делайте из них пилинг для лица: высушите и измельчите в кофемолке. Храните в баночке в холодильнике. Когда нужно, добавьте немного оливкового масла и очистите кожу.

● Маска из винограда и творога поможет подтянуть морщинки. Для лучшего эффекта делайте ее 3 раза в неделю. Разотрите виноградинки в пюре, добавьте жирный творог, хорошо перемешайте, нанесите на кожу лица толстым слоем и полежите 15 минут.

Советы модельера

Маленькая о-о-очень

КАК ОДЕВАТЬСЯ ЖЕНЩИНЕ С МАЛЕНЬКИМ РОСТОМ.

Многие миниатюрные дамы, наверное, не раз завистливо вздыхали, глядя на длинноногих девушек, и задумывались, как правильно одеваться женщинам с маленьким ростом. На самом деле миниатюрная внешность дает преимущества понравиться как рослому парню, так и невысокому мужчине, главное — выгодно обыграть природные достоинства фигуры.

Прежде всего нужно выделить ошибки, которых нужно избегать, выбирая одежду. Женщине с маленьким ростом надо отказаться от горизонтальных линий и полос, пестрых кричащих элементов, мешкообразных объемов, крупных набивных орнаментов, любых проявлений клетчатого рисунка. Все это не только утяжеляет фигуру, но и делает ее более приземленной. Нежелательно увлекаться трикотажными изделиями, толстыми тканями и свободным покроем. Они не добавят стройности, а силуэт станет несколько бесформенным.

Не делайте высокие прически с начесами, не надевайте большие шляпы с опущенными полями. Рост эти уловки не увеличат, а гармонию пропорций нарушат. Совершенно не подходят длинные растянутые свитера, двубортные жакеты и юбки до земли. Короткие брюки, капри и бриджи тоже лучше убрать из гардероба. Противопоказано привлекать внимание к открытому животу укороченными топиками.

Женщине с маленьким ростом необходимо внимательно отнестись к подбору аксессуаров. Зачастую именно незначительные на первый взгляд детали могут незаметно испортить или, наоборот, улучшить общее впечатление. Избегайте обилия украшений, широких поясов, больших сумок, тяжелых сережек. Будьте внимательны к деталям. Лучше отказаться от крупных воротников и элементов одежды, обращенных вниз.

Светлые оттенки и блестящие ткани благодаря игре света несколько полнят, а значит, визуально делают фигуру шире и короче. И не перестарайтесь с размером каблука. Слишком высокий каблук или толстая платформа скорее добавят непропорциональности, чем вытянут фигуру.

Одеваться женщине с маленьким ростом лучше всего в темные цвета, приталенные силуэты, используя вертикальные линии. В гардеробе лучше хранить подчеркивающее линии фигуры платье-футляр, облегающее платье с высокой талией, юбки с разрезом сзади или по бокам, приталенное пальто длиной чуть ниже бедра. Можно надеть облегающие женские брюки или джинсы, которые прекрасно сочетаются вместе с обувью на каблуке и туникой.

Необязательно постоянно ходить в вещах в вертикальную полоску, иногда достаточно намека на две-три полосы в одежде, парочки декоративных вертикальных швов. При этом непростительной ошибкой будет использование одновременно двух и более полосатых предметов одежды.

Друзья женщин с маленьким ростом — изящные цепочки и длинные бусы, которые ненавязчиво вытянут фигуру. Смело носите кофточки с V-образными вырезами и рукавами покроя три четверти, прорезными карманами, тонкие пояски, небольшие сумочки, маленькие продолговатые кулоны, например, в форме капельки.

Самое главное — практически каждой женщине с маленьким ростом помогает эффект длинных брюк, прикрывающих туфли на каблуке, а многообразие вариантов покроя платья позволяет любой девушке подобрать идеальный образ. Научиться правильно одеваться совсем не сложно, главное — следовать простым рекомендациям и не бояться экспериментировать.

Избегайте обилия украшений, широких поясов, больших сумок, тяжелых сережек. Будьте внимательны к деталям. Лучше отказаться от крупных воротников и элементов одежды, обращенных вниз.

Чтобы волосы не потеряли блеск...

Не ломались и были густыми, начните уже сейчас делать регулярный массаж кожи головы. Он стимулирует кровообращение и работу сальных желез.

* Начиная от лба и заканчивая затылком, «прочесывайте» волосы подушечками пальцев.
* Массируйте волосистую часть кожи головы мелкими кругообразными движениями.
* Возьмите пальцами пучки волос и осторожными движениями потягивайте их вверх.
* Мягко поколачивайте кожу головы 4 пальцами обеих рук.

ЗАМОРОЗИМ ПРЫЩИК

При виде прыщика часто возникает желание немедленно выдавить его.

Мы предлагаем сделать иначе. Заверните кусочек льда в бумажную или тканевую салфетку и приложите к месту воспаления на 10 минут. А затем нанесите на кожу средство с салициловой кислотой, маслом чайного дерева или цинком. Спустя пару часов прыщ станет менее заметен, а через пару дней исчезнет без следа.

НОГТИ ОТ ЛАКА ПОЖЕЛТЕЛИ

Желтизну на ногтевых пластинах вызывает частое использование лака для ногтей, особенно темных оттенков.

Вернуть ногтям здоровый цвет поможет сок лимона. Каплю сока втирайте в каждый ноготь 1 раз в день или подождите, пока пожелтевшие участки естественным образом заменятся ногтевыми пластинами обычного цвета. А чтобы такой неприятности больше не происходило, перед тем как нанести лак, пропитайте каждый ноготь растительным маслом. Но желтоватый оттенок ногтей может быть вызван и начальной стадией грибкового заболевания. Если желтизна долго не проходит, обратитесь к микологу, специалисту по грибковым заболеваниям, или дерматологу.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

ОКАЗЫВАЮ ПОМОЩЬ
ПРИ ›ЗАИКАНИИ ›ЭНУРЕЗЕ ›ЗАВИСИМОСТИ ›НАРУШЕНИИ СНА и т. д.
Тел: 8(47391) 4-62-61 Подробно на сайте www.vikshahov.ru
РЕКЛАМА С 125
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

РАССКАЗИКИ

На рыбалке один мужик говорит другому: «Как на раздолбанном «уазике» на рыбалку приеду, клев отменный, вокруг тишина. Как на новеньком «мерсе», так откуда-то бабы сразу появляются, купаться рядом начинают...» — «Ха! Так они тоже рыбачат!»

***

Одна подружка жалуется другой: «Блин, кофе на ноутбук пролила — теперь несколько кнопок не работают: звездочка, вопросительный знак и буква Х». — «Ну все — ни поцеловать, ни спросить, ни на три буквы послать...»

Умные мысли

■ ОДНИ ЛЮДИ ПРИНОСЯТ РАДОСТЬ, КУДА БЫ ОНИ НИ ПРИШЛИ, ДРУГИЕ — ОТКУДА БЫ ОНИ НИ УШЛИ.

■ ЧТОБЫ НАВСЕГДА ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВЕДЬМ, КОЛДУНОВ И ЭКСТРАСЕНСОВ, НУЖНО ТРИЖДЫ ГРОМКО ПРОИЗНЕСТИ МАГИЧЕСКУЮ ФРАЗУ: «ДЕНЕГ НЕТ!»

ПРЕДЛАГАЕМ ИЗДЕЛИЯ ИЗ ВЕРБЛЮЖЬЕЙ ШЕРСТИ
ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СПИНЫ И НОГ
ТАПОЧКИ ДОМАШНИЕ ВОЙЛОЧНЫЕ. Состав: верблюжий войлок – 100%. Размеры: 35, 37, 39, 41, 43, 45
Цена 465 руб.
НОСКИ СОГРЕВАЮЩИЕ. Состав: верблюжья шерсть – 70%, эластик – 30%.
НОСКИ ЗИМА-ЛЕТО. Состав: лен – 20%, хлопок – 20%, верблюжья шерсть – 30%, эластик – 10%. Размеры носков: 21, 23, 25, 27, 29, 31.
Цена 290 руб.
ПОЯС-КОРСЕТ. Состав: полотно чистошерстное, ткань х/б, липучка. Размер: S 38-40 (76-80 см); M 42-44 (84-88 см); L 46-48 (92-96 см); XL 50-52 (100-104 см); XXL 54-56 (108-112 см); XXXL 58-60 (116-120 см); XXXXL 62-64 (124-128 см).
Цена 990 руб.
ПОЯС ЗИМА-ЛЕТО согревающий двусторонний (шерсть + хлопок) тонкий эластичный. Размер: S (обхват талии 68-75 см), M (76-81 см), L (82-87 см), XL (88-98 см), XXL (99-109 см), XXXL (110-120 см).
Цена 490 руб.
НАКОЛЕННИК/НАЛОКОТНИК из верблюжьей шерсти эластичный № 1 (узкий). 20-35 см в объеме
Цена 390 руб. за 1 шт.
НАКОЛЕННИК/НАЛОКОТНИК из верблюжьей шерсти эластичный № 2 (широкий). 35-55 см в объеме
Цена 450 руб. за 1 шт.
При заказе комплекта (носки, тапочки и пояс-корсет) цена со скидкой – 1575 рублей.
РЕКЛАМА С 135
Цены даны с учетом почтовых расходов. Высылаем наложенным платежом. Заказать: 123182, Москва, а/я 36, ИП Викторова Неля Юрьевна, или по телефонам: (495) 978-01-50, (495) 517-39-58.

Кому ещё необходим инкубатор с выводимостью 92%?
Чудо-наседка обеспечит: • естественную вентиляцию; • регулируемое увлажнение; • автоматический переворот яиц (каждый час); • оптимальную температуру!

Вместимость	Цена
36 яйца (220 В)	3420 руб.
63 яйца (220/12 В)	3780 руб.
63 яйца (220 В)	3600 руб.
96 яиц (220/12 В)	4800 руб.

В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп. Пр-во Россия. Срок службы 10 лет.
Чудо-наседка — здоровые цыплята!

Надоела ручная стирка?
Представьте себе, вы:
• больше не стираете руками;
• экономите на химчистке;
• забыли о боли после стирки,
потому что теперь появилась личная «Золушка»!
Ультразвуковая стиральная машинка «Золушка» не портит вещи, «кушает» всего 20 Вт, весит меньше полкило, не шумит и не требует водопровода!
Приобретите «Золушку» и получите гарантию на 18 мес! Срок службы 10 лет. Пр-во Россия.
Цена — 1590 руб.; от 2 шт. — 1490 руб. за шт!

Теплая пряжа своими руками!
Благодаря электропрялке Вы сможете получать роскошную пряжу в домашних условиях. Электропрялка вырабатывает:
· пряжу из чесаной шерсти, пуха и синтетических волокон;
· лечебную пряжу из собачьей шерсти.
А так же скручивает нити в одну.
Оставьте ручное прядение в прошлом!
255х125х220 мм, 3,6 кг, 40 Вт. Гарантия 12 мес. В продаже катушки и ремни
Цена — 2790 руб.

Чудо-печь
Согреться в предстоящую зиму Вам поможет чудо-печь, работающая на дизеле и керосине. С ней Вы:
· не будете зависеть от центрального отопления; · быстро обогреете дом, склад, стройку... (50 м³ за 1,5 ч.);
· разогреете еду.
Вытяжка не нужна, достаточно форточки!
Заправка через 10-12 ч.
Не ждите морозов, покупайте печи заранее!
Используется МЧС России! В продаже – фитили
2,5 кВт; 37х42х32 см; 6 кг; гарантия 3 года; срок службы 7 лет
Цена — 2650 руб.; от 2 шт. — 2540 руб. за шт!

МИР КОМФОРТА
Отправка заказов в течение 4 дней!
Звоните прямо сейчас! Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел.: 8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 40-98-05.
Ответим на все ваши вопросы с 8.00 до 17.00 по тел.: 8(8332) 54-10-10, 57-31-24.
610026, г.Киров, а/я 10, отдел 22. Оплата при получении на почте! Информацию о доставке в отдаленные регионы уточняйте у наших менеджеров. Сбор за почтовый перевод – 6% от стоимости товара.
Доставка по Центральной России и обработка заказов Бесплатно!
Ещё больше товаров для вас и вашего дома на www.mir-c.ru
Если товар вам не подойдёт, мы вернём вам деньги! (ст 26.1 ФЗ «О защите прав потребителей»)
ОГРН 1074345028010 ООО «Мир комфорта», г.Киров, ул.Бородулина, 12, отдел 22. Товар сертифицирован!
реклама
РЕКЛАМА С 187

Проверено на себе

Из почты «Айболита»

Кости мои выкручивало так, что спать было невозможно!

Живу один — жена умерла давно, бог детей не дал. На улицу выхожу редко, из всех развлечений — телевизор да газеты, которые приносит соседка. Так бы и скоротал свой век, да болячки мои не давали мне спокойной жизни. У меня проблемы с суставами — кости по ночам выкручивало наружу так, что спать невозможно. А тут еще давление... Молил бога только об одном: чтобы послал скорую смерть. Однажды соседка принесла вашу газету, и я прочитал письмо от такого же одинокого старика. Я еще подумал: надо же, как будто это я сам письмо писал! Он рассказывал, что избавился от своих болячек с помощью скипидарных ванн «Скипофит». Я решил попробовать и уже после первой ванны проспал всю ночь как младенец! А через месяц вообще забыл и про кости свои, и про давление. Теперь я снова бодрый! По утрам бегать начал, зарядку делаю. Пишу это письмо, чтобы все знали: ванны «Скипофит» — это просто чудо!

**С уважением
Н. П. Федорычев, 78 лет**

Через месяц от псориаза и следа не осталось

Много лет мучаюсь псориазом. Стоит чуть-чуть перемерзнуть — бляшки вылезают то тут, то там. Приятного мало. А личной жизни вообще никакой. С виду я симпатичный молодой мужчина. С женой развелся, а новую семью создать не получалось. Женщины шарахались от меня как от чумного, когда видели мои руки, покрытые красной коркой. Так бы и жил дальше, если бы не влюбился в чудесную девушку. Скрывал от нее свои болячки долго, пока она сама не увидела. Думал, конец отношениям. А она сказала, что знает удивительное средство, которым ее мама лечила кожу, — это ванны «Скипофит». Еще она сказала, что с помощью «Скипофита» можно вылечить очень много болезней. Со здоровьем у меня проблем нет, а теперь нет проблем и с кожей. Уже через две недели после принятия ванн кожа стала очищаться, а через месяц от псориаза и следа не осталось. Спасибо ваннам, благодаря которым я обрел здоровье и нашел свое счастье!

**Владимир Никитин,
28 лет, Псков**

Поставили мне диагноз — артроз коленного сустава. Ходить не могла...

В молодости я не отличалась крепким здоровьем, да и тяжелая работа все силы отнимала. В 1987 году на нервной почве у меня началась гипертония, давление зашкаливало за 200. Мой муж в то время очень увлекался нетрадиционными методами лечения и принимал скипидарные ванны «Скипофит». Я наблюдала за ним с некоторой иронией, даже посмеивалась над его усилиями. В итоге муж вылечил себе остеохондроз, ишемию, избавился от простатита. Через некоторое время он и меня затащил в ванну. Я, конечно, не верила в успех, но поддалась уговорам. И не пожалела! Моментальных улучшений я, конечно, не замечала, но для себя решила: раз начала пробовать, нужно довести начатое до конца. В итоге результаты меня просто ошеломили. К седьмой ванне давление стало 120/80, у меня в молодости было выше! Так что гипертония ушла на много лет! С тех пор прошло много лет, и особых поводов жаловаться на здоровье не было. Вспомнила я про лечебные ванны совсем недавно, хорошо, что в вашей газете про них стали писать. Около года назад поставили мне диагноз — артроз коленного сустава, причем такие сильные боли, хоть плачь! Чего я только не предпринимала! Таблетки не помогали, уколы внутрь сустава привели к воспалению, ходить стало вообще невозможно. Вот тут мне ванны «Скипофит» второй раз помогли. Буквально со второй процедуры воспаление уменьшилось, а к восьмой про колено уже не вспоминала! Кроме этого, за месяц похудела на 5 кг и головные боли больше не беспокоят.

С. А. Зюзина, Москва

Сердце трепыхалось так, что казалось, вот-вот из груди выскочит

Мне 58 лет. Вообще я человек здоровый, но в последнее время появились проблемы с сердцем — стали появляться перебои, да так часто, что жить не хотелось! Каждый день вечером ждала приступа — и он начинался! Сердце трепыхалось так, что казалось, вот-вот из груди выскочит. К каким только врачам не обращалась, обследовалась вся, таблетками уже весь дом завален, а толку никакого. У меня еще обнаружили сахарный диабет, сахар по утрам намного выше нормы. Вот думаю, что все одно с другим связано, поэтому по отдельности ничего и не помогает. Один старый врач мне сказал, что все эти болезни от того, что я сама не хочу быть здоровой. И ведь правда, несмотря на высокий сахар, и тортики ем, и конфеты шоколадные, а пирожками вообще объедаюсь. Выходит, что я сама себя не люблю! Сразу в этот же день решила изменить свою жизнь. Сын купил мне ванны «Скипофит» и фитосборы алтайских трав «Фитодол». Начала лечиться. Утром и вечером пью травы от сахарного диабета, через день делаю ванны со «Скипофитом», села на диету, перестала есть сахар и все мучное, а больше овощей, фруктов, молочные продукты. Одним словом, взялась за себя. Кому будет легче, если буду недвижимым инвалидом или от трофических язв ноги ампутируют? И вот спустя 4 месяца я похудела на 2 размера, внешне помолодела, сахар держится в пределах нормы, а самое главное — сердце как часы работает. Боюсь сглазить!

**Лидия Михайловна,
Московская обл.**

РЕКЛАМА С 154
Скипофит®
ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ

www.skipofit.ru
СЭЗ № 77.01.12.915.П.032457.06.06
Бесплатная консультация по применению и оформление заказа по тт. 8 (495) 790-76-96, 739-66-77.
Интернет-магазин: bezlekarstv.ru.
Вам дорого звонить? Отправьте SMS на номер: 8 (495) 505-09-82, и мы вам перезвоним. Бесплатно!
Адрес для писем, заказов почтой: 111250, Москва, а/я 70, НИИ натуротерапии.
Спрашивайте в аптеках вашего города!
Москва: в сети аптек «Ригла» — т. 730-27-30; «Гексал» — т. 980-52-62; «Витафарм» — т. 681-35-65; «Самсон-Фарма» — т. 994-48-88; «Горздрав» — т. 773-89-41, «А5» - т.787-05-55, «120 на 80», «Стар и млад», «Таблетка».
Санкт-Петербург — (812) 703-45-30; Хабаровск — (4212) 43-66-45; Екатеринбург — (343) 322-65-47; Тамбов — (4752) 56-53-44; Новосибирск — (383) 202-61-91; Н.Новгород — (8312)74-01-30; Казань — (843) 554-54-54; Кемерово — (3842) 53-90-90; Ростов-на-Дону — (863) 263-05-23(24); Магнитогорск — (3519) 21-04-54.
«ЦВ Протек»: 201726, 201727, 203717, 203718 и «Катрен».
ООО «МедиаГрупп», ОГРН 1087746118613, 127015, Москва, ул. Вятская, 35.
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Прошу помощи

КТО ЛЕЧИЛ СЕРДЦЕ КАМЫШОМ?

Перенесла три инфаркта и один инсульт, часто лежу в больнице. И вот одна из больных посоветовала мне лечить сердце метелками камыша, мол, хорошо помогают. Пересмотрела все книги, которые у меня есть, ничего подобного не нашла. Может, у кого-то из читателей «Айболита» есть рецепт лечения сердца камышом?

Ольга Андреевна Шереметова, Острогожск, Воронежская обл.

ВОРОТА УПАЛИ НА МАЛОГО ДИТЯ

Моя знакомая 1,5 года назад была жизнерадостной, веселой, правда, у нее на душе было горе. Несколько лет тому назад ее зять ремонтировал ворота, а рядом играл его 2-летний сынишка. И надо же было такому случиться, что они упали на малого дитя. С тех пор ребенок не разговаривает, но все понимает и соображает, умный и смышленый мальчик. Наверное, на нервной почве мою знакомую стало трясти: трясутся и руки, и ноги. Она кушает через трубочку, потому что руки не держат даже ложку, кусочек хлеба взять не может. Живет эта семья в сельской местности, на Урале. Люди добрые, может, кто знает, чем лечить и к кому обратиться? Помощь нужна и этой женщине, и ее внуку.

Александр Степанович Соколов, Ставрополь

У МЕНЯ ЛОМКА — И ОПЯТЬ НУЖНЫ НАРКОТИКИ

Мне очень плохо. Жуткий озноб, а голова! Моя голова налита свинцом, и в висках молоток выбивает ритм — доза, доза, доза... Нет, не могу терпеть... А если начать опять принимать наркотики, то остановиться уже не смогу. Где взять силы и выдержать? У меня ломка и мне срочно нужна помощь...

Екатерина, 19 лет

НАШЛИ ЗАПУЩЕННЫЙ ТУБЕРКУЛЁЗ

Первые симптомы я почувствовала 4 года назад. Совсем пропал аппетит. Я очень похудела. Но ничего не болело. Вообще! Я, дурочка, еще радовалась, что у меня теперь идеальная фигура и выгляжу отлично. Потливости не было. Вообще я из очень благополучной семьи, образ жизни вела здоровый. Спорт для меня — норма жизни. Из спиртного пью только шампанское, правда, курю. Где я могла подцепить эту дрянь? Потом стала покашливать чуть-чуть. Но однажды ночью вдруг я начала откашливаться кровью. Причем она не свертывалась и пенилась. Утром муж повез меня делать снимок. Оказалось, что туберкулез в очень запущенной стадии. Одно легкое поражено почти полностью, второе — немного. Врачи настаивали на операции, но я отказалась. Лечилась 3 года — капельницы, уколы, ингаляции, таблетки... Не пью антибиотики уже 2 месяца и чувствую, что все начинается сначала. Я опять не хочу кушать, потеряла 3 кг веса за месяц, опять слабость. А еще все время была температура 37°С. Мужу сказать боюсь. Он, бедный, так намучился со мной за это время и радовался моему выздоровлению больше меня. К врачу идти тоже боюсь...

Марина, Псков

ДЕПРЕССИЯ. НЕ ВИЖУ ВЫХОДА...

В конце июля почувствовала себя плохо, но не придала этому особенного значения. Ну а в начале августа обратилась в больницу с жалобами: резкая потеря памяти, полностью исчезли обоняние и вкус (пищу вообще не чувствую), потеря аппетита, нарушение координации движений, в глазах все плывет, головные боли. Хожу медленно, шатает. Зрение ухудшилось. Делать ничего не могу, иногда не выхожу из дома по несколько дней. Депрессия. А мне еще надо работать, так как только исполнилось 50 лет. Помогите! Не вижу выхода. Сделали компьютерную томографию мозга, диагноз кортикальная атрофия I-II степени. Как жить дальше? Ставили капельницы с «Кавинтоном» и «Мексидолом», внутримышечно вводили «Кортексин» и «Актовегин», никакого улучшения. Может, кто-то даст какой-нибудь совет?

Светлана Петровна Глухова, Дегтярск, Свердловская обл.

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИНИМАТЬ ГВОЗДИКУ ОТ ДАВЛЕНИЯ?

Читатели «Айболита», храни вас Бог! Прочитала в газете чей-то рецепт, в котором говорилось, что для снижения давления надо заварить 10-15 гвоздичек (специи) 1 стаканом кипятка, настаивать ночь, утром выпить половину, а вечером — остальную порцию настоя. Пью его уже 6 месяцев. От таблеток отказалась, потому что давление стабилизировалось. А недавно читаю: надо с вечера заварить 20 гвоздичек 1 стаканом кипятка и в течение следующего дня за 3 раза, до еды, выпивать настой. Потом добавить в этот настой еще 5-10 гвоздичек и опять настаивать. Выпивать в течение дня и выбрасывать. После этого надо новый настой гвоздики готовить. Жигалина Т. Ф., третья читательница «Айболита» (№16 за 2010 г., с. 5), пишет, что для повышения давления она размалывает гвоздику в порошок и в таком виде принимает ее.

Как же все-таки заваривать и принимать гвоздику от давления? Буду ждать писем от читателей, страдающих гипертонией, которые снижают свое давление с помощью гвоздики.

Н. П. Куприянова, Каменск-Шахтинский, Ростовская обл.

ТЕСТ НА ТУБЕРКУЛЁЗ ОКАЗАЛСЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ

Сделали тест на туберкулез, он оказался положительным, то есть на руке расположлось красное пятно. Легкие чистые. Врач сказал, что мне самой решать, что делать. На таблетках нужно сидеть 9 месяцев, но они же убойные! Врачам не очень доверяю. Как быть?

Анна, Симферополь

СОТРУДНИК ЗАБОЛЕЛ ТУБЕРКУЛЁЗОМ. БОЮСЬ, ЧТО ЗАРАЗИЛАСЬ...

У сотрудника была открытая форма туберкулеза. Просто он никому не говорил и продолжал ходить на работу. Видно, боялся, что уволят. Но лето закончилось, я стала кашлять, кашель сухой. Ничего вроде не отхаркивается, но и кашель не проходит, хотя ставлю горчичники и пью таблетки. Не хочется идти на флюорографию, я ее делала в июне. Слюну или еще что надо сдавать? Хочу быть уверена, что здорова. Через какое время анализы показывают, если заражение все же произошло? У меня несильный иммунитет, не то чтоб сильно чем-то болела, просто часто.

Ольга, Алма-Аты

***

Может, кто подскажет, как избавиться от скрипа зубов? Моя внучка скрипит с детства каждую ночь. Сейчас ей 13 лет. Ведь когда-нибудь ей замуж выходить, и кто с ней будет жить?! Глистов нет. Жду писем.

Н. А. Лопатина, Караганда, Казахстан

***

У меня дочь бесноватая, одержимая. Кто знает, к кому обратиться? Буду до последних дней молиться за вас.

Ирина Сергеевна Струкова, Братск, Иркутская обл.

Почему зубы отделились от десны, врачи не поймут

Айболит

У моей дочери проблема с зубами. Обращались к врачам, поставили диагноз гипокальциемия и вымывание минералов. Сдали все анализы, на которых настаивали стоматолог и пародонтолог. Они посмотрели результаты и сказали, что все в порядке, но почему зубы у дочки отделились от десны, не поймут. Все бы ничего, но еще и передние зубы стали выдаваться вперед, выглядят это очень некрасиво. Дочка молодая, работает медсестрой, все время среди людей, начинает комплексовать. Мы хотели удалить передние зубы и поставить мост, но врачи говорят, что другие зубы, на которых будет держаться мост, могут не выдержать и тоже вылезут из десен. В общем, не знаем, что и делать. Никто не берется помочь. Коммерческим врачам не очень доверяем: денег берут много, а результаты не ахти какие. Три года подряд дочка лечится у пародонтолога. Читатели «Айболита», может, у кого-нибудь был такой случай? Как вы справились с этой проблемой?

Л. Х. Шугунова, Нальчик, КБР

ПОДСКАЖИТЕ АДРЕС

Помогите найти клинику, где результативно лечат шизофрению. Сын принимает все больше лекарств, а положительный эффект все меньше. Может быть, откликнутся те люди, которые прошли лечение или знают хорошую методику лечения?

Без подписи, д/в, п/п 6308 196199, Вольск, Саратовская обл., 412906

***

В прошлом году возила дочь в Москву на обследование, у дочери плохая кровь. Там врачи нас не обнадежили, но сказали, чтобы мы искали знающих травников. Узнала, что в Воронежской области, в деревне Белогородица, живут травники Лидия Владимировна и Владимир Андреевич. Я не могу найти эту деревню. Приехала в Воронеж на автостанцию, расспрашивала — никто не знает, где она и как туда добраться. В такую даль ехала — и все без толку.

P. S. Пишу с автовокзала.

А. В. Косенко, Казахстан

ОТЗОВИТЕСЬ!

В «Айболите» №16 за 2010 год в рубрике «Спешим помочь» Светлана Исаковна Гинсбург из Карелии и О. В. Силков из Вологды советуют лечиться от псориаза мазью «Антипсор». Я живу в Волгограде. У нас этой мази нет, а псориаз уже замучил. Очень прошу помочь найти ее. Пришлите, если можно. Все расходы возмещу.

Ирина Загорнова, ул. Моздокская, 3, кв. 24, Волгоград, 400120, тт. 94-79-22, 8-960-880-10-24

***

Евдокия Павловна Журикова из Краснодарского края, автор письма «Климакс пережила с Божьей помощью и медовой водой» («Айболит» №4 за 2010 г.), мне нужно связаться с вами. У меня климакс. Очень плохо себя чувствую. Хочу посоветоваться.

Надежда Ивановна Иваненко, ул. Комарова, 4/2, общ. 5, комн. 612, Таганрог, Ростовская обл., 347913

***

Пенсионеры и все нуждающиеся в материальной помощи люди, которым медиум Мария Дюваль пообещала 400 тысяч рублей, если разгадают ребус или головоломку! Откликнитесь и те, кто был связан с фирмами: «На дом», «Русбюро-ти», «Книжный сезон» и другие! Хочу узнать, обогатились ли вы? Почти все читатели «Айболита» живут далеко от столицы, но я была в Москве и кое-где побывала. Получила хорошую консультацию, как нужно действовать. Если вас обманули мошенники, нужно объединиться, чтобы вернуть свои деньги. Жду вестей от вас.

P. S. «Айболит» не давал никаких подобных реклам, поэтому доверяю ему.

Г. С. Кораблина, с. Северное, Ставропольский край

ИЩУ ЧЕЛОВЕКА

Ищу своего брата, Сергея Федоровича Старикова, он родился в Риге 12 сентября 1960 года. Может, он живет рядом с вами или слышали что-нибудь о нем? Мы переживаем. Он потерялся, не пишет, не звонит. Мама плачет, тоскует, ждет, боится умереть, не дождавшись сына. Десять лет назад он жил по адресу: ул. Октябрьская, 23, пос. Тимирязевский, Томская обл. Адрес мамы:

Anna Grebenuka, Ledurgas, 16-3, Riga, Latvija, LV-1034

РАЗНОЕ

Я мать-одиночка, воспитываю двух дочек: одной 6 лет, другой 2,5. Живем на даче, есть печка. Но нет электричества, дров на зиму, воду привозим сами. Любой помощи будем рады. Не пью и не курю. Получаю только детские пособия, еле хватает на еду. А про одежду и говорить нечего, купить не могу. На даче нет адреса. Буду ходить на почту и ждать. Может, кто поможет?

Екатерина Николаевна Сюткина, д/в, Астрахань, 414022

***

Мне 20 лет. У меня сколиоз, спина все время болит невыносимо. Из-за плоскостопия ноги очень болят. Живу очень бедно, в покосившемся домике, родственников нет. Я часто голодаю, сижу без хлеба. Умоляю, пришлите хоть каких-нибудь продуктов, самых дешевых, и я буду счастлива! А может, у кого-нибудь есть ненужные массажеры для спины и стоп или мази? Буду рада любым, самым изношенным массажерам. Еще мне очень нужна любая одежда (у меня 48-й размер) и обувь. Не оставьте меня в беде, пожалуйста! Помогите ради Бога нашего Иисуса Христа!

Ольга Николаевна Колганова, ул. Луговая, 19, пос. Инжавино, Тамбовская обл., 393313

SOS

Бессонница поставила крест на всех моих мечтах

Айболит

В «Айболите» №4 за 2010 год была статья Нины Александровны Сомик из Томска «Помогите справиться с бессонницей». Последние 44 года тоже страдаю бессонницей. Не живу, а существую... Все напасти, которые несет бессонница, не обошли меня стороной. Они и довели до инвалидности. Вначале я думала, что бессонница лечится, и стала ходить по всем врачам, которые только имелись у нас в регионе. Но как только начинала говорить о своем недуге, что не могу нормально выспаться, доктора на меня смотрели как на ненормальную. Почувствовала, что они мне не верят. Один из врачей посоветовал ставить холодный компресс на низ живота. Начала так лечиться, в результате заработала еще и цистит. И я замкнулась в себе, считая себя единственной, страдающей бессонницей. Стала присматриваться к людям, которые меня окружали, расспрашивать — у всех со сном было все в порядке... Я же из веселой, здоровой, красивой девушки превратилась в серое существо. Обратиться в «Айболит» раньше тоже не смела, а прочитала ваше письмо и поняла: есть еще одна страдалица. Сможет ли нам кто-либо помочь? У меня мало надежды. В начале заболевания, помню, я таскала тяжести, помогая строить дом. Потом случился сильный стресс. А третья причина: может быть, бессонница от того, что я упала на пятую точку, при этом потеряла сознание? До сих пор гадаю, что явилось причиной? Сплю в сутки 4-4,5 часа, в лучшем случае 5 часов. Бессонница поставила крест на всех моих мечтах. Так и живу. Своим несчастьем не делюсь ни с кем, даже со своими детьми. Не хочу их травмировать, а другие люди меня не поймут. Если даже поймут, то не помогут. Есть только маленькая надежда на «Айболит». Люди, очень вас прошу, не оставьте мое письмо без внимания! Пусть ваш сон будет безмятежным, приносит отдых и радость!

Т. И. Цечаева, Ингушетия

Живу на улице. Днём езжу в маршрутках — сплю, а ночью хожу, чтобы не замёрзнуть

Айболит

Адреса у меня нет, живу на улице. Пенсию получаю на почте. Днем езжу в маршрутках, сплю. Сажусь в те, которые едут на дальние расстояния. А ночью хожу, чтобы не замерзнуть. Живу так уже долго. А пишу с надеждой, что на мое письмо ответят добрые люди и приютят хоть на зиму. Я спокойная, молчаливая, без вредных привычек. Обещаю жить тихо, спокойно, помогать по силам и здоровью. Так хочется вытянуть ноги в теплой постели, поесть горячих домашних щей! Но моя пенсия вся уходит на хлеб и горячий чай да на маршрутки. С вокзала гонят, в подъезды не пускают, да и страшно там, боюсь собак. В одном подъезде сидела, грелась, а хозяин дверь открыл, собаку выпустил. Она на меня бросилась и давай трепать, порвала одежду. Спасибо, женщина вышла из соседней квартиры и спасла меня. Завела к себе, переодела в свое стареньке пальто, накормила, а денег я не взяла. Мне 65 лет. Есть сыновья, но я им не нужна. Есть мужпьяница, от которого я сбежала и которого очень боюсь. Уж лучше смерть, чем жить с ним — настоящий фашист.

Еще хочу узнать. Если человек замерз на улице зимой, — это грех или несчастный случай? Очень надо знать. Желаю всем здоровья! Спасибо, что прочитали мое сумбурное письмо.

М. Н., Волжский, Волгоградская обл.

К читателям

ЕСЛИ ВАМ ПОМОГЛО ИЗЛЕЧИТЬСЯ ИЛИ ОБЛЕГЧИТЬ СТРАДАНИЯ КАКОЕ-НИБУДЬ СРЕДСТВО, РЕКОМЕНДОВАННОЕ ЧИТАТЕЛЯМИ «АЙБОЛИТА», НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ СКАЗАТЬ СПАСИБО, ПРИСЛАВ В ИХ АДРЕС СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ. ЭТО, КСТАТИ, ПОМОЖЕТ И ДРУГИМ ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ ТАКИМ ЖЕ НЕДУГОМ, КАК И ВЫ, СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ВЫБОРЕ СПОСОБА ЛЕЧЕНИЯ.

Спешим помочь

Я СМАЗЫВАЛА МИНДАЛИНЫ КЕРОСИНОМ

Для А. В. Медянцева из Саратова, мучает тонзилит 4 года («Айболит» №20 за 2010 г.).

Пишу о том, как я лечилась. Последний раз болела тонзиллитом в 1990 году. Причем лечилась, по совету сослуживицы, прямо на работе. С тех пор, даже если простываю, то простуда проявляется только насморком, горло не беспокоит. А лечение такое. Обычный керосин надо процедить через несколько кусков хлеба, намочить вату, намотав ее предварительно на карандаш и смазывать миндалины 2-3 раза в день — и все!

БАЗАЛИОМА СНОВА ПОЯВИЛАСЬ...

Для А. В. Костенко из Белгорода, у которого на лице появилась базалиома («Айболит» №20 за 2010 г.).

Впервые базалиома появилась у меня в 1980 годах под глазом. Мне ее прижгли в кожвендиспансере. Все было нормально, только на морозе пятно белело. А в 2007 году на этом же месте снова появилась эта же болячка. Убрали ее методом фотодинамики.

Елена Николаевна Пинчук, Москва

МЫ ТОЖЕ БЕГАЕМ НА НОСОЧКАХ...

Для В. М. Смирновой из Челябинска, автора письма «Внук стоит только на носочках («Айболит» №23 за 2010 г.).

Нам 1,5 года, мы тоже бегаем на носочках, причем только бегаем, а ходим нормально. В 1 год были у ортопеда. Он сказал, что это не его проблема, а невролога. Но невролог нам тоже сказал, что у малыша все нормально, он же стоит на всей ступне! Прописали парафин, то есть тепловые физиопроцедуры. Мы походили. Ровно неделю было лучше, но потом опять. И вот нам уже 1,5 года, улучшений нет. Завтра опять пойдем к врачу...

Светлана Петровна Мигалова, Архангельск

НАПОМИНАЙТЕ РЕБЁНКУ, ЧТО ХОДИТЬ ТАК НЕКРАСИВО

Для В. М. Смирновой из Челябинска («Айболит» №23 за 2010 г.).

У меня старшая девочка ходит на цыпочках. Ее обследовали ортопед и невролог. Сказали, что все нормально, отклонений никаких нет. По моей просьбе назначили курс физиотерапии, но никакого улучшения не было Тогда я сама нашла массажиста, сделали 6 сеансов — и тоже все осталось без изменений. Единственное, что помогает, и то ненадолго: я напоминаю ребенку, что так ходить некрасиво и никто так не ходит. А вообще слышала, что такое бывает у детей, рожденных в стремительных родах.

Ирина, Самара

СО ВРЕМЕНЕМ ДОЧКА САМА СТАЛА ХОДИТЬ НОРМАЛЬНО

Для В. М. Смирновой из Челябинска («Айболит» №23 за 2010 г.).

У меня Дашка тоже периодически ходит на цыпочках. Делали массаж, но сказать, что он особо помог, не могу. Со временем дочка сама стала ходить нормально. А потом в разговоре с сестрой (она хороший детский массажист, вот только живем далеко друг от друга) выяснилось, что это может быть еще и психологическая проблема, ребенок как бы говорит: «Ну посмотри, какой я классный!» И я вспомнила, что началось у нас это с моим выходом на работу, появлением няни в доме. Уже сменили няню, а Дашка снова нетнет да и пойдет на цыпочках. На всякий случай с неврологом проконсультироваться не помешает.

Д. Стеблова, Нальчик

ХОДУНКИ ТОМУ ПРИЧИНА

Для В. М. Смирновой из Челябинска («Айболит» №23 за 2010 г.).

У нас дочка, когда стала ходить, то ходила в основном на носочках. Врачи сказали, что у нее повышен тонус в ножках, прописали курс массажа, который делала сама. Не знаю, насколько он помог, может, дочка просто научилась ходить нормально сама, но через месяц мы забыли о ходьбе на носочках. А тонус у нее был из-за того, что ходила в ходунках.

Алиса, Марий Эл

«СУЧЬЕ ВЫМЯ» ПОЛИЗАЛА СУКА...

Для Н. И. Апанович из Волгодонска, Ростовская обл., автора письма «Нарыв чуть затянется — и снова свищ», у сына под мышкой 2 года нарыв («Айболит» №18 за 2010 г.).

У моей жены была такая напасть. Ей посоветовали, чтобы это «сучье вымя» полизала собака (сука, которая кормит щенков), причем 3-4 раза. Жена сделала так, у нее все свищи исчезли и больше не появлялись. Для приманки она смазывала подмышку сметаной.

Геннадий Мельников, Воронежская обл.

У МОЕЙ ДОЧКИ ВОРОНКООБРАЗНАЯ ГРУДЬ

Для В. М. из Читы, автора письма «У малыша воронкообразная грудная клетка» («Айболит» №22 за 2010 г.).

У моей дочки 2-я степень воронкообразной груди, а всего их 3. Знаете, как это выглядит? Посередине груди, между сосками, серьезная воронкообразная впадина. Вся грудь в целом впала, нижние ребра выпирают вперед и тащат вперед живот. Соответственно развивается сутулость и кифоз позвоночника. Эта болезнь всегда сопровождается деформацией сердца и легких — они меньше по размеру, чем у людей с обычной грудной клеткой. Из-за этого дочка часто страдает простудными заболеваниями, не говоря уже о психологических проблемах — сверстники «помогают». Врачи на вопрос «Не исчезнет ли это со временем?» говорят: «Делайте лечебную гимнастику и пусть девочка плавает».

Елена Ивановна Рамская, Московская обл.

ПОСОВЕТОВАЛИ НАДУВАТЬ ШАРИКИ

Для В. М. из Читы («Айболит» №22 за 2010 г.).

Сыну 1 год и 2 месяца. Грудная клетка начала вваливаться в 2 месяца. Зрелище не очень... С такой деформацией ребенок должен стоять на учете у кардиолога, так как нужно постоянно проверять, не сдавливает ли грудная клетка сердце. И еще мне посоветовали надувать шарики, задувать свечки, дудеть на дудочке, прыгать с ребенком на батуте и делать массаж. Говорят, хорошо помогает плавание.

Елена, Сочи

СЕЙЧАС ГРУДЬ РОВНАЯ, КАК У ВСЕХ ДЕТОК

Для В. М. из Читы («Айболит» №22 за 2010 г.).

Да, воронкообразную грудь можно исправить бассейном, массажем, лечебной физкультурой, только если болезнь 1-й степени. А если 2-й или 3-й степени, то поможет только операция. Моему сыну 7 лет. У него с рождения воронкообразная грудь 3-й степени. Делали массаж, посещали бассейн, занимались лечебной физкультурой, даже к остеопату обращались, но результата заметно не было. В 6 лет в Санкт-Петербурге (там есть специальный реабилитационный центр по исправлению позвоночника у детей) ему сделали операцию. Тянуть с операцией не имело смысла, так как с каждым годом внутренние органы страдали бы еще больше. Да, было тяжело, но сейчас грудь ровная, как у всех деток.

Оксана, Рязань

***

Для В. М. из Читы («Айболит» №22 за 2010 г.).

У дочки на восьмом месяце начала образовываться заметная вмятина грудной клетки. Поставили диагноз врожденная воронкообразная деформация грудной клетки. Сначала я пыталась оспорить диагноз, думала, что это рахит. Потом узнала, что это наследственный дефект по линии мужа.

Людмила, Казахстан

***

Для В. М. из Читы («Айболит» №22 за 2010 г.).

У моего мужа воронкообразная грудь. Сколько живет — не жалуется, ему это никак не мешает. Правда, не очень красиво смотрится, так как он очень стройный. Думаю, причин для беспокойства нет.

Светлана О., Мурманск

ОН БУДЕТ ТЕБЯ ДУБАСИТЬ И ДАЛЬШЕ, ТОЛЬКО ЧАЩЕ И СИЛЬНЕЕ. ТАК ЧТО УНОСИ НОГИ

Для Вики из Майкопа, автора письма «Он плюнул мне в лицо и ушел, крякнув в мою сторону: «Чтобы ты сгинула!..» («Айболит» №21 за 2010 г.).

Солнце мое, ты же молодая, найдешь себе другого, может, среди друзей. Милая, убегай куда глаза глядят. Он никогда не изменится. Будет тиранить всю оставшуюся жизнь, причем не только тебя, но и ребенка. И еще много всего страшного будет в твоей жизни, если останешься с этим человеком. Подумай, хочешь ты такой жизни своему ребенку? Он будет тебя дубасить и дальше, только чаще и сильнее. Тогда начнет вытворять такое! Это правда жизни, таких мужчин не переделаешь. Так что уноси ноги. Будет ползать перед тобой на коленях — не возвращайся к нему, иначе так и будешь бегать туда-сюда всю жизнь. Как бы тебе тяжело ни было первое время, если Бог даст, все выдержишь. Алкашки рожают и ничего, дети выживают, а у тебя и подавно все будет замечательно. И замуж нормально выйдешь за мужчину, который вас с малышом на руках носить будет. А останешься с этим уродом, ребенок вырастет моральным уродом. Мой муж тоже меня бил. Бросила его, потом вернулась... Любила. Потом опять бросила и развелась! Все чувства выбил из меня. Одна ненависть к нему и страх остались.

Е. С., Бурятия

***

Для Вики из Майкопа («Айболит» №21 за 2010 г.).

Кошмар! Прочитала — мурашки по коже. Родители всегда помогут. Уходи немедленно, пока это чудовище не вернулось. Если поднял руку один раз, поднимет и еще. И неизвестно, что будет в следующий раз. Подтверди побои в больнице и пиши в милицию. Просто так он не оставит в покое. Ублюдок!

Виктория, Калуга

***

Для Вики из Майкопа («Айболит» №21 за 2010 г.).

А если он по животу ударит? Печально читать такие письма. Поверь, дальше будет еще хуже. Думай о своем ребенке, чем дальше в лес — больше дров. Человек этот тебя не любит, любовью здесь и не пахнет. Он тебя не уважает. У меня была такая же ситуация, но после рождения ребенка уходила и возвращалась раз пять. Увы! Человека не изменишь. Люби себя. Только уходи тихо и молча.

Елена Петровна, Анапа

Делаю упражнения для капилляров: лежа на постели трясу руками и ногами, подняв их вверх

Айболит

Для Стеллы из Грецин, у которой ноги в венозных узлах («Айболит» №20 за 2010 г.)

Однажды у меня появилась боль в ноге невыносимая! Пошла к врачу. Врач предложил аспирин и гепариновый крем. Используя его перед авиарейсами, длительной пешеходной прогулкой и при боли, конечно. Была на приеме у очень хорошего гомеопата. Она выписала спецкурс лечения горошинками. Прошла его уже 3 раза. И еще доктор посоветовала лечиться пиявками. Да, гирудотерапия — древнее средство при варикозном воспалении вен. Жаль, что пока не удалось это попробовать. Крем быстрее! Еще делаю упражнения для капилляров: лежа на постели трясу руками и ногами, подняв их вверх. Пишу подробнее.

Упражнение для капилляров. Исходное положение: лягте на спину на пол или твердую ровную постель. Под шейные позвонки положите полотенце, свернутое валиком. Поднимите одновременно руки и ноги вертикально вверх над телом параллельно друг другу. В таком положении начинайте быстро трясти поднятыми руками и ногами в течение 2-3 минут или на счет 240-360. Это упражнение надо выполнять каждое утро и вечер.

Ступни ног стремитесь держать параллельно полу, тянуться пятками и основаниями ладоней вверх к потолку. Представьте себе, что с неба на вас капают дождинки или летят шарики, а вы их играючи быстро-быстро отбиваете.

Упражнение стимулирует работу капилляров в органах, усиливает циркуляцию крови, способствует движению и обновлению лимфатической жидкости, позволяет даже тем, кто прикован к постели, бороться с обездвиженностью, гиподинамией и ее последствиями. Это все равно что бежать трусцой, но без нагрузки на сердце и суставы. И сродни мощному массажу на внутриклеточном уровне. Но самое главное — очищаются капилляры, что абсолютно недоступно массажисту.

Т. О. Мамедова, Дербент, Дагестан

Глиняные «колбаски» накладывала на шишки

Айболит

Для Тамары Петровны Самылиной из Канска, Красноярского края, мучается геморроем много лет («Айболит» №20 за 2010 г.).

Я избавилась от геморроя сама и знакомым посоветовала. Перед сном обычную желтую глину замешивала на воде (можно на детской моче) до консистенции пластилина. Делала колбаску, накладывала на шишки, прикрывая тряпочкой, чтобы не испачкать белье, и отправлялась спать. А то и днем делала такие глиняные компрессы, по мере высыхания меняла их на свежие. Для подстраховки от внутреннего геморроя глотала целиком косточки кизила или по 8-10 оливок в течение нескольких дней. Как только почувствую, что геморрой обостряется, если подниму тяжести или съем острую пищу, так и делаю эту процедуру.

Елена Николаевна Пинчук, Москва

Самое главное при базалиоме — не тянуть, не бояться, а идти к врачу и лечиться

Айболит

Для А. В. Костенко из Белгорода, у которого на лице появилась базалиома («Айболит» №20 за 2010 г.).

Мы пережили лечение базалиомы. После точечного облучения осталось только белое пятнышко. Самое главное — не тянуть, не бояться, а идти к врачам и лечиться. Эта болезнь излечивается. После 14-15 сеансов мы месяц промывали рану обычной заваркой черного чая и смазывали домашним сливочным маслом (так советовал лечащий врач). Ранка полностью зажила.

Уважаемый А. В. Костенко, лечитесь! Все у вас будет хорошо. Прилагаю описание заболевания. Но помните: нельзя загорать, париться в бане, а находясь летом на солнце, желательно надевать шляпу, чтобы на тело не попадали прямые солнечные лучи.

Базалиома чаще бывает на лице у пожилых людей. Возникает плотный узелок перламутрового цвета или группа мелких узелков, которые образуют небольшую, едва возвышающуюся бляшку. Через некоторое время в центре поражения образуется эрозия или язва с тонкой чешуйкой-корочкой, по краям которой видны плотные узелки, близко расположенные друг к другу. Впоследствии эти узелки распадаются, и образуется незаживающая язва с гладким дном ярко-красного цвета и плотными краями. Вокруг такой язвы возникают новые плотные узелки. На поверхности базалиомы могут быть точечные пигментные вкрапления (пигментная разновидность), или ее поверхность имеет желтовато-белый цвет (склеродермоподобная разновидность). В соскобе с поверхности эрозии или язвы обнаруживают атипичные клетки. Лечение — электрокоагуляция, электроэксцизия в пределах здоровых тканей. Базалиома развивается очень медленно, не дает метастазов и хорошо излечивается.

Бывает еще плоская поверхностная базалиома кожи, она обычно поселяется на туловище. Возникают разной величины бляшки с розовым, покрытым тонкими чешуйками, атрофическим центром и возвышающейся блестящей узкой каемкой из мелких плотных розовато-красных или беловато-желтых узелков, склонных к росту по краю. Прогрессирует очень медленно, легко поставить диагноз. Прогноз хороший.

Л. И. Рядченко, Усть-Джегута, КЧР

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ. ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

За минуту Михаил Зинаиду охмурил

У российского народа
Вольнодумство в мире моды:
Кто-то — в стареньком пальто,
Кто-то — в норковом...

На завалинке сижу
И на белый свет гляжу
Со вселенскою тоской.
Кто б нарушил мой...

Кто-то кушает салями,
Осетрину с трюфелями,
На душе ж других легко,
Если есть хоть...

По дубраве вместе
Мы гуляли с милкой.
Нынче в этом месте
Щепки да...

Если часом в гости Свету
Пригласит к себе Иван,
Стонет жалко до рассвета
Ванин старенький...

Если Прохора ругают,
Он с согласием кивает,
Тайно кукиши крутя,
Словно малое...

Кризис выпотрошил Тему,
Нету ни копейки.
Из еды осталась дома
Только...

Дед напрасно сеть бросал,
Рыбку так и не поймал.
И тогда старуха в гневе
Разорвала в клочья...

Коля с бабами гуляет,
А с женою не живет.
Все плейбоя осуждают,
Даже наш блудливый...

На нудистский пляж взираю
Сквозь дыру в заборе я:
Чем-то очень привлекает
Эта...

Мы наказы выполняем:
Сплошь компьютеры внедряем,
Спорим: нужен иль нет
Нам в овчарне...

Дед мой искренне считает:
Тот богат, кому хватает.
И прожил он много лет
Очень скромно, как...

Я любимой добивался.
Поцелуя лишь дождался.
Убеждаю кралю: «Вера!
Это ж только...»

Нерадивого Федота
Не застанешь на работе:
То больной, то в стельку пьян,
То еще какой...

Появилась сыпь у друга.
Тот в больницу с перепугу.
Оказалось, просто
Ветряная...

Плюньте в тех, кто утверждает,
Будто сбросить лишний жир
Радикально помогает
Южный сладкий плод...

Засмущался женишок,
У невесты просто шок:
Это слишком пьяный гость
Произнес нескромный...

Скучно так, уныло глазу,
Все постыло и старо!
Погадай на картах, Аза,
Хоть обычных, хоть...

Цокотухи досаждают,
Всюду ползают, кусают.
Расправляться с ними бойко
Помогает...

Из комбайна дядя Кузя
Пересел на «кукурузник».
Раньше был механизатор,
А теперь он...

Мне валун во двор свалился.
Я ничуть не удивился:
Любит камешек народ
Бросить в чей-то...

Пусть обидится Роман.
При честном народе я
Заявляю: наш роман —
Жалкая...

В ларь с углем залез ребенок,
Черным стал, как негритенок.
Мальчугана отбелило
Лишь хозяйственное...

Менестрель был просто клад.
Нынче ж, в кризис, говорят,
Что свою гитару бард
Заложил в один...

Рая третий день стирает
Все вручную, как примат:
Накипь скушала у Раи
Всю стиралку...

В холодке такая нега!
Я себе воздвигну
Эскимосский дом из снега
Под названьем...

Не дурак, мужик здоровый,
Но до водки падок.
Оттого хозяйство Вовы
Все пришло в...

Там рискованно идти,
Где пасут скотину:
Очень часто на пути
Поджидает...

Все горланят: «Ты дебил!»
На трибунах рокот.
Оказалось, гол забил
Я в свои...

Влево — лошадь потеряешь,
Вправо — шею поломаешь.
А поедешь прямо —
Ждет с навозом...

Ходит к кошкам на свиданья
Пунктуально старый кот:
Вдруг без Васькиных стараний
Пропадет кошачий...

Я закончил институт.
Что-то мне взгрустнулось:
Дни серьезные грядут,
Пролетела...

К бегуну я обратился:
«Что одет ты так легко?» —
«Муж внезапно возвратился.
Я сбежал в одних...»

Шарик, видимо, считает:
Кризис вряд ли затихает.
Мне увидеть удалось:
Прятал впрок он в землю...

Петя тщательно побрился,
Надушился, нарядился
И навел на туфли лоск.
Девки тают, словно...

Если хочешь ты пожить,
То бросай немедля пить.
Если нет в башке ума,
Ждет больница да...

Оболваненный народ
Жизнью странною живет,
Игровой, ненастоящей,
Целый день таращась в...

«Сколько водки будем брать?» —
«Три!» — «Четыре!» —
«Восемь!» — «Пять!»
Среди нас произошел
Неожиданный...

Дурью мается Серега:
Все по тюрьмам да острогам.
Шутит горько сын-юнец:
«Посаженый мой...»

По немилости природы
Высыхают огороды.
От реки прорыл мужик
Оросительный...

Разбирались Соня с Ромой:
Кто из них главнее дома?
Так дошли в разборке до
Джиу-джитсу и...

В микрофон порой пищат
Якобы певицы.
Про таких и говорят:
«Курица — не...»

Подарили мне ребята
Атрибуты бюрократа:
Авторучку «Паркер»
И лиловый...

Я теперь решил худеть
И о талии радеть.
Оттого торты не ем,
Только слизываю...

Тайну бедствий на планете
Разгадать нам удалось:
Приполярные медведи
Стерли всю земную...

Дог Тарзан, мой верный друг,
От безделья ловит мух.
Вот добычу проглотил,
Как лягушку...

Ваня, выпив, расхрабрился,
Хулиганил, матерился.
Протрезвев, «герой» прижух,
Как в норе навозный...

Раньше в шубах мы ходили
И пушнину вывозили,
А сейчас почти на всех
Сплошь китайский «рыбий»...

Знает много физик Даня
О законах мирозданья.
Теща Даню убедила:
Может быть нечистой...

Третий год, как обручились
Валентин с Тамарой.
Всем на зависть получилась
Молодая...

С МИРУ ПО НОВОСТИ

Кому морковки?

В Красноярске прошла необычная акция. Контролеры ловили в электричках пассажиров-зайцев и выдавали им морковку и заячий билет. При этом деньги за билет взимались с безбилетного пассажира в обычном режиме. Всего контролеры раздали 50 килограммов моркови.

А ты не пукай!

В одной из пекинских школ администрация запретила ученикам пукать во время уроков и ковыряться в носу. Теперь в школе действуют штрафы и суровые наказания. Тому, кто испортит воздух, придется выложить около доллара. Тех, чьи пальцы заметят в носу, заставят высморкаться сто раз. Планируется также ввести денежные штрафы за развязанные шнурки, взъерошенные волосы и посещение туалета больше трех раз в день.

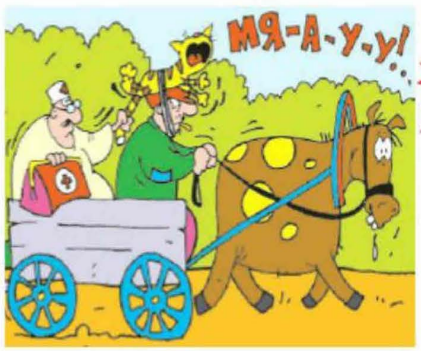
Бурбон в тюбике

«Мужчина должен быть брутален: чуть-чуть небрит, немного пьян...» Именно для таких брутальных мужчин одна американская компания выпустила зубную пасту со вкусом алкоголя. После чистки зубов такой зубной пастой во рту остается приятный вкус и запах виски или бурбона, коим и должен пахнуть настоящий мужчина.

Стоит тюбик такой зубной пасты всего 1 доллар. Тем же, кто не любит виски или бурбон, производитель предлагает зубную пасту со вкусом шампанского. Ее стоимость намного выше — 10 долларов за тюбик.

В сортир — как в музей

В китайском городе Чунцин открыт туалет, который местные власти называют самым большим в мире. Площадь заведения, рассчитанного на тысячу человек, составляет три тысячи квадратных метров. Туалет оформлен в египетском стиле, там постоянно играет успокаивающая музыка. Желающие могут также посмотреть телевизор. Для любителей экзотики предусмотрены писсуары в виде открытых крокодильих пастей. Те, кто захочет справить потребности на свежем воздухе, могут сделать это в одной из кабинок без крыши.



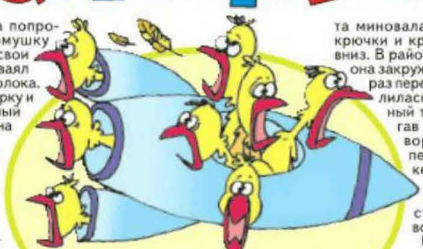
Мода-2010

Да! Я такая!

На Западе появился большой спрос на пышечек. Толстушки вытесняют с подиумов худосочных, тощих, плоских как доска моделей. В витринах магазинов выставлены толстые манекены. Российские производители чешут затылки: нужны толстушки 70-го размера. Очевидно, придется ехать за ними подальше от Москвы, в деревни, где умеют вкусно готовить и с удовольствием кушать. Думаем, что мир просто не устоит под такой массой обаяния и красоты!

С ума сойти!

КОСМОНАВТЫ



ПЕРНАТЫЕ ЗАСРАНЦЫ ТУТ ЖЕ КИНУЛИСЬ В НОВУЮ КОРМУШКУ, КАК СТАЯ ПЬЯНЫХ ЗАГОНЩИКОВ НА ЛОСЯ: С КРИКАМИ И ПЕСНЯМИ...

Однажды сын Ромка попросил меня сделать кормушку для птичек. Вспомнив свои пионерские навыки, я сваял требуемое из пакета молока. Вырезал квадратную дырку и насыпал туда сворованный у хомяка корм. Повесил на балконе.

Кормушка болталась на ветру как знамя: несчастные птицы не могли даже подлететь к ней. Хмурые воробьи, не в силах спокойно пожрать из кормушки, сидели на балконе и злобно на нее таращились. Тогда Ромка попросил меня что-нибудь придумать, а то, мол, птички хотят есть, а не могут, жалко их. И пожертвовал пластиковой коробкой от новогоднего подарка в виде ярко-красной ракеты.

Я взял ее, насыпал туда корм и повесил на балкон... Пернатые засранцы тут же кинулись в новую кормушку, как стая пьяных загонщиков на лося: с криками и песнями. Пару минут в ракете происходила мелкая административная возня: решали, кто будет клевать первым. В иллюминаторе появилась радостная морда воробья с набитым клювом, и в этот момент подул ветер. Кормушка дернулась, веревка соскочила с гвоздя, и красная ракета, полная воробьев, полетела вниз. Клянусь! Я впервые видел недоумение на морде птицы! Со смутной надеждой, что воздушное судно зацепилось за что-нибудь снизу, я рванул на балкон. Ракета миновала все спасительные крючки и красной точкой ушла вниз. В районе четвертого этажа она закружилась в ветках, пару раз перевернулась и приземлилась на свежесасыпанный торфом газон, напугав сидящую на газоне ворону. Та медленно перевела взгляд с ракеты на небо, видимо, думая про себя: «Ни фига себе!» Я застыл в ужасе. Хана воробышкам!

Но тут из корабля начали выползать «космонавты». Тихо чирикая, крутя башками, они вываливались из ракеты на землю, отряхивались и, быстро приходя в себя, сваливали от греха подальше на деревья. Я закурил и посмотрел на часы: было 8 часов 10 минут 12 апреля.

Михаил К., Московская обл.

Семейная история

Поцелуй

Жену нельзя баловать. Ни в коем случае. А то она расслабится, и весь домашний уют полетит к чертям собачьим.

— Полы помыла? — спрашиваю.

— До блеска! И пыль вытерла! И цветы полила!

Проверил. Не врет. Полы скрипят, пыли нет даже под диваном, цветы благоухают.

Надо бы поцеловать супругу, но никак нельзя — расслабится.

— А почему собака чешется?

— Так она всегда чешется.

— Дети с грязными ушами.

— Только что из ванной вышли. И ногти на ногах подстригли.

Проверил у отпрысков школьные дневники — одни пятерки.

— Щи пересолила?

— Сегодня на ужин рагу.

— Хлеб черствый?

— Мягкий.

— Чай заварила?

— Как ты любишь — покрепче!

Пообедал. Все очень вкусно. Но нельзя целовать супругу. Расслабится — и все полетит к чертям собачьим!

— В горле пересохло!

— Чай, компот...

— Налей сто граммов!

Я выпил коньяк и почувствовал, что вот теперь можно поцеловать супругу. Чмокнул ее в щечку и с чувством выполненного супружеского долга свалился на диван. Хотел я отвернуться к стене и захрапеть, но не тут-то было. Супруга схватила меня за прическу и сильно потрепала. И еще меня козлом назвала. И пригрозила разводом...

Все полетело к чертям собачьим! Семья, быт, личное счастье... А все из-за чего? Поцеловал супругу — вот она и расслабилась!

Юрий Лихолетов

Спокойно лежащий на диване муж с приходом жены мгновенно превращается в нагло валяющегося.

Знаете ли вы, что...

● Одна маленькая бумажка, полученная Федором Конюховым из военкомата в 18 лет, сделала из него великого путешественника.

● Узнать, как сыграли наши футболисты, можно и по анекдотам о футболе. Если их нет, значит, выиграли.

● У шведов появилось новое средство от бессонницы — диск с записью счета от одного до ста на финском языке. Лежишь себе, а тебе в темноте шепотом на ушко: «Юкси, кякси...».

● На акулий язык крик «Человек за бортом!» переводится как «Кушать подано!».

● Ученые-физики доказали, что с силой притяжения лучше всего бороться лежа.

● Производители хотят поднять цены на макароны в 1,5 раза. Все правильно: растет расход лапши, которую вешают нам на уши.

● Наши выигрывают ралли Париж-Дакар не потому, что «КАМаз» самый мощный, а потому, что там дороги как у нас.

Криминальная хроника

ПРЯМО на рабочем месте в зоопарке арестован ежик-коррупционер. Оперативники изъяли документы, по которым на его содержание ежегодно тратилось 14 миллионов рублей.

БЛАГОДАРЯ самоотверженным действиям сотрудников московской таможни пресечена попытка провезти в столицу партию контрабандного спирта. В ходе спецоперации пострадало 5 таможенников. Пострадавшие доставлены в вытрезвитель.

ВЧЕРА был арестован самый невезучий вор-форточник. Он влез в квартиру в тот момент, когда хозяев вязал ОМОН.

КАПИТАН Скворцов в одиночку обезвредил банду особо опасных преступников и присвоил себе общак данной банды. Такой наглости по отношению к начальству милиция не видела уже лет 20.

ЖУТКАЯ новость из Гусь-Вокзального. Там сексуальный маньяк изнасиловал серийного убийцу.

Хенде хох!

НОВЫЙ РАЗГОВОРНИК ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ДОРОЖНОЙ ПОЛИЦИИ

Хальт! — Остановите машину!

Аусвайс, швайн! — Ваши права, уважаемый автомобилист!

Хенде хох, цурук! — Выйдите, пожалуйста, из машины.

Матка, яйки, млеко! — Предъявите, пожалуйста, аптечку и запасное колесо.

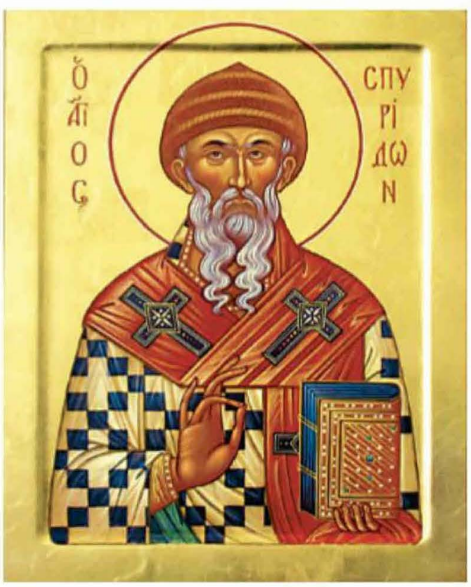
Капут! — Придется заплатить штраф.

Женщина — как машина: пока ключик не вставишь — не заведется. Мужчина — как вертолет: пока не заведешь — не раскрутишь.

Бог в помощь

Икона Спиридона Тримифунтского

ПО ЕГО МОЛИТВЕ ЗАСУХА СМЕНЯЛАСЬ ОБИЛЬНЫМ ДОЖДЕМ, А НЕПРЕРЫВНЫЕ ДОЖДИ — ВЁДРОМ, ИСЦЕЛЯЛИСЬ БОЛЬНЫЕ, ИЗГОНЯЛИСЬ ДЕМОНЫ.



Молитва. О всеблаженный святителю Спиридоне, великий угодниче Христов и преславный чудотворче! Предстояй на Небеси Престолу Божию с лики Ангел, призри милостивым оком на предстоящия зде люди и просящии сильныя твоей помощи. Умоли благоутробие Человеколюбца Бога, да не осудит нас по беззакониим нашим, но да сотворит и с нами по милости Своей! Испроси нам у Христа и Бога нашего мирное и безмятежное житие, здравие душевное и телесное, земли благоплодие и во всем всякое изобилие и благоденствие, и да не во зло обратим благая, даруемая нам от щедраго Бога, но во славу Его и прославление твоего заступления! Избави всех верою несумненною к Богу приходящих от всяких бед душевных и телесных, от всех томлений и диавольских наветов! Буди печальным утешитель, недугующим врач, в напастех помощник, нагим покровитель, вдовицам заступник, сирым защитник, младенцам питатель, старым укрепитель, странствующим путевождь, плавающим кормчий и исходатайствуй всем крепкия помощи твоея требующим вся, яже ко спасению, полезная! Яко да твоими молитвами наставляеми и соблюдаеми, достигнем в вечный покой и купно с тобой прославим Бога, в Троице Святей славимаго, Отца и Сына и Святого Духа, ныне и присно, и во веки веков. Аминь.

ЕГО МОЩИ ПОКОЯТСЯ НА ОСТРОВЕ КОРФУ В ГРЕЦИИ В ЦЕРКВИ ЕГО ИМЕНИ, КРОМЕ ПРАВОЙ РУКИ, КОТОРАЯ НАХОДИТСЯ В РИМЕ.

Кое-что об умении жить

«Господи, дай много денег!..»

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» ОТВЕЧАЕТ АРХИМАНДРИТ АМВРОСИЙ, НАСТОЯТЕЛЬ И ДУХОВНИК СВЯТОВВЕДЕНСКОГО ЖЕНСКОГО МОНАСТЫРЯ.

— Сейчас развелось много знахарей, магов, колдунов, которые утверждают, что имеют благословение церкви.

Анна Иванова, Екатеринбург

— Церковь не только не дает им благословения, но и категорически выступает против шарлатанства, особенно в медицине.

***

— Почему женщины должны надевать в храме платок?

Иван Иванович Носиков, Московская обл.

— Потому что мысли людей в храме должны быть сосредоточены на молитве. Появление красивой женщины, естественно, привлекает внимание и отвлекает от богослужения.

***

— Можно ли проклясть человека невольно промелькнувшей мыслью?

О. Б., Москва

— Нет, к счастью, нельзя. Мысли нам внезапно могут приходить самые мерзкие, в том числе и те, которые в христианстве называются грехом зложелания. Но это еще не проклятие. Проклятие — осознанное, преднамеренное словесное действие, которое произнесено вслух. Если что-то такое сдуру, импульсивно сорвалось с языка, хорошего, конечно, тоже нет, но опасно проклятие в такой ситуации не столько для того, кого проклинают, сколько для самого проклинающего. Однако согласно Священному Писанию тот, кто озлобил человека и довел его до произнесения проклятия, разделяет с ним вину: «Не злословь раба пред господином его, чтобы он не проклял тебя и ты не остался виноватым».

***

— Сестра крестила мою дочь три года назад. Недавно вышла замуж, приняла ислам. Теперь что, нам надо менять крестную?

Оксана, Тверь

— Не надо предпринимать каких-либо действий, просто сами растите ребенка православным христианином и не допускайте влияния крестной на его религиозное воспитание.

***

— Может ли взрослый человек, не имеющий стопроцентной веры, пройти обряд крещения?

Андрей, Калининград

— Стопроцентной веры, наверное, никто из нас не имеет. Всегда наступает момент какого-то сомнения. Самое ужасное, когда человек ни во что не верит и не желает уверовать, но говорит себе: ладно, пойду поучаствую в этом спектакле. Несомненно, он будет наказан. Если же некрещеный ставит свечку, здесь нет никакого греха. Некрещеный и помолиться может прийти, и среди некрещеных людей хороших немало.

— Если крещеный человек в храме молится: «Господи, дай мне много денег», Бог его может наказать?

С. В. Аликов, Казань

— В лучшем случае Господь отнесется к такой просьбе как к величайшей глупости.

***

— Я слышала, что иконы в губы нельзя целовать. А ведь многие приходские храмов, подойдя к иконам, не знают, что делать дальше. Есть же правила, как прикладываться к Святому Евангелию, Кресту, честным мощам и иконам?

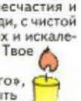
Инна Волкова, Вологда

— При прикладывании к Святому Евангелию, Кресту, честным мощам и иконам надо подходить не спеша и не стесняясь, класть два поклона перед целованием и один после целования святыни. Лобызать иконы принято, прикладываясь к изображениям рук, ног и одежды. В лик иконы целовать не надо. На иконе может быть изображено несколько священных лиц, но при стечении молящихся целовать икону полагается один раз. Перед образом Спасителя можно мысленно произносить Иисусову молитву: «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешнаго (ую)» или «Без числа согреших, Господи, помилуй мя». Перед иконой Пресвятой Богородицы можно произносить молитву: «Пресвятая Богородице, спаси нас». Перед честным Животворящим Крестом Христовым читают следующую молитву: «Кресту твоему покланяемся, Владыко, и Святое Воскресение Твое славим» с последующим поклоном.

Молитва для водителя

«Боже Всеблагий и Всемилостивый, все охраняешь своею милостию и человеколюбием, смиренно молю Тя: предстательством Богородицы и всех святых сохрани от внезапной смерти и всякой напасти меня, грешного, и вверенных мне человек и помози невредимых доставляти каждого по его потребе. Боже Милостивый! Избави меня от злаго духа лихачества, нечистой силы алкоголизма, вызывающих несчастия и внезапную смерть без покаяния. Спаси и помоги мне, Господи, с чистой совестию дожить до глубокой старости без бремени убитых и искалеченных по моему нерадению людей, и да прославится Имя Твое Святое, ныне и присно и во веки веков. Аминь».

Нужно читать 90-й псалом: «Живый в помощи Вышняго», иметь всегда при себе эту молитву, в машине должна быть иконка (сейчас продаются специальные иконки для этого). Нужна только вера и усердие к молитве.



Думай, думай

ЗЕМЛЯ «ПУХНЕТ» ОТ ЗАБОТ

Наблюдения с помощью спутников и сверхточных лазеров говорят о том, что в последнее время Земля вдруг стала меняться: она «пухнет», словно у нее начал расти «живот». Ее радиус увеличивается примерно на 1 мм в год. Из-за этого, например, озеро Байкал ежегодно раздвигает свои берега на 2 см.

ОНА СТОНЕТ, СКРИПИТ — И ДЫШИТ!

Ученые попытались услышать звуки, рождающиеся в недрах Земли. Этим занялись специалисты из Института физики Земли РАН. В Обнинске, Кисловодске и Петропавловске-Камчатском глубоко под землей установлены датчики. Они стали передавать многообразие звуков — разные шумы, скрипы, удары молота и звуки ударных инструментов. Когда они сливаются, накладываются друг на друга, то очень похожи на произведения Бетховена или Шуберта.

Ученые пришли к выводу, что Земля — живой организм. Когда она была молода, то создавала простейшие формы жизни. По мере взросления Земля научилась рождать более совершенные виды живого мира, пока не овладела способностью создавать разумные существа. Так что не жизнь зародилась на нашей планете, а сама планета, достигнув определенного возраста, породила ее.

МЫ НУЖНЫ ЗЕМЛЕ, ЧТОБЫ ОНА ЖИЛА

Для чего понадобилось Земле создавать на себе разумные существа? Чтобы улучшить условия жизни для нее самой. Можно предположить, что у нашей планеты, если она живое существо, кроме физического тела в виде земного шара есть еще и душа — энергоемкая оболочка. В самом центре находится разум Земли, в котором накапливается разум человечества. Чистые помыслы, молитвы позволяют подключиться к этому полю. В результате человек может получить озарение, происхождение которого он не в силах объяснить.

ГДЕ ТОНКО, ТАМ И РВЕТСЯ

А различные природные катастрофы, стихийные бедствия похожи на болезнь, которая незаметно охватывает весь организм человека. Проявляется она в виде язвы или нарыва в самом слабом месте. Как говорится, где тонко, там и рвется. Исследователи попытались установить, когда зарождается этот разрушительный процесс. Выяснилось: когда происходит всплеск негативных эмоций среди больших масс людей. Он становится началом разрушительного процесса, который волнами распространяется на все вокруг.

Помните кровавый конфликт в Нагорном Карабахе, вызвавший в 1988 году страшное землетрясение в Армении, которое стерло с лица земли два города — Спитак и Ленинакан? Не осталась Земля безразличной и к вспышке вооруженного противоборства между сербами и албанцами в Косово, отреагировав на это сильными ливнями и наводнениями, залившими Балканы. Планета продолжает болезненно откликаться на то, что происходило на ее поверхности среди живущих там людей.

Реакция Земли напоминает поступок разумного существа. У ученых подчас складывается впечатление, что все беды человечества происходят не сами собой, а тщательно планируются. Кем? Неужели самой планетой? Ученые говорят: «Да. Наша Земля не только живая, но и разумная. Она знает, что на ее поверхности обитают микроскопические букашки — люди. Следит за тем, что они делают, и, если это опасно для нее, прибегает к жестким мерам, чтобы остановить их».

ЧЕРНОБЫЛЬСКАЯ КАТАСТРОФА НЕ СЛУЧАЙНА

Многие катастрофы происходят для того, чтобы заставить людей остановиться, подумать и найти верный путь, когда ошибку еще можно исправить. И чернобыльская катастрофа была отнюдь не случайна, а спровоцирована самой Землей. Она заставила ученых вплотную заняться проблемой безопасности и задуматься о гибельных для всего человечества последствиях ядерной войны. Можно сказать, что Чернобылем Земля предупредила нас на будущее, что бесконечно терпеть это не будет.

В последнее десятилетие мир страдает от катастрофических наводнений, разрушительных ураганов, приступов опустошающей жары, извержений вулканов, землетрясений. Сотни тысяч жизней унесло гигантское цунами в Юго-Восточной Азии в декабре 2004 года, землетрясение в конце 2009 года на Гаити, а через несколько месяцев после него извержение исландского вулкана, вызвавшее транспортный коллапс в Европе. Возможно, ливни, наводнения, ураганы, засухи действительно являются последствиями глобального потепления. Но к землетрясениям и извержениям вулканов это никак не относится. Создается впечатление, что их вызвала сама Земля.

Из почты «Айболита»

Шёпот шёл из ниоткуда: «Не плачь! Здесь хорошо...»

Моя мама теперь твердо знает, что существует загробный мир. В автокатастрофе погибла мамина золовка. Мама дружила с тетей Тоней и очень тяжело переносила эту утрату. Она постоянно думала о том, что все могло бы обойтись, если бы тетя Тоня не поехала тогда в лес... И вот, измучив себя мыслями, мама решилась на несыханное — вызвать дух тети Тони, причем в одиночку. Проделала обряд: зажгла свечу, потом взяла вещь покойной и, не выпуская ее из рук, произнесла специальные слова, а затем неотрывно стала смотреть на пламя свечи. После этого можно задавать вопросы, а по колыханию пламени догадываться об ответах духа. И вот мама задает вопросы, а свеча горит ровно. Пламя совсем не колыхалось. Мама уже собиралась включить свет, как вдруг увидела, что свеча начинает гаснуть. Пламя как будто умирало, становясь все слабее и слабее. Когда осталась лишь слабая искорка, мама услышала слабый шепот. Он шел из ниоткуда, как будто со всех сторон. Шепот ясно выговорил: «Зоя, мне здесь хорошо, не плачь». Мама, совершенно оцепенев, еле могла спросить: «А как там?» И голос ответил: «Здесь очень тепло». Свеча снова начала гореть сильнее и сильнее, причем ровным пламенем. Мама говорит, что все это время находилась в полном сознании, все слышала и видела вполне ясно. И теперь абсолютно уверена, что загробный мир есть и что там тепло.

Инна В., Московская обл.

Ёшкин кот!

НЕ ТРОНЬ МУРАВЬЯ!

Власти Сербии установили ответственность за убийство муравьев, мышей или божьих коровок. Вы заплатите штраф в 10 тысяч евро или вас могут посадить в тюрьму на 3 года за нарушение нового закона о защите окружающей среды. Все, что можно сделать, если эти животные завелись в доме, — сообщить в министерство окружающей среды.

ПОПУГАИ СТРАДАЮТ ОТ ПОХМЕЛЬЯ

В Австралии сотни маленьких ярко окрашенных древесных попугаев падают с деревьев стаями и ведут себя как пьяные. Упавших птиц люди подбирают и пытаются привести в чувство. Попугаи словно страдают от похмелья: придя в себя, они устраиваются под листами бумаги или просто ложатся и не двигаются. Пока причины пьянства попугаев не выяснены.

В МЕДВЕДЯ ЗАПУСТИЛА КАБАЧКОМ

Жительница Сибири обнаружила в своем саду медведя. Зверь напал на одну из ее собак. Защищая псинку, женщина со всей силы пнула 90-килограммового медведя ногой. Этого оказалось недостаточно, и тогда она запустила в медведя 30-сантиметровым кабачком, который как раз был у нее в руках. Этого зверь уже не вынес и с позором бежал.

Ходить на четвереньках – это от мамы

НА ЮГЕ ТУРЦИИ ЕСТЬ СЕЛЕНИЯ, ОТРЕЗАННЫЕ ОТ СОВРЕМЕННОГО МИРА, ГДЕ ЛЮДИ ХОДЯТ ТОЛЬКО НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ.

Здесь обнаружены люди, которые не могут передвигаться на ногах и на протяжении всей жизни вынуждены опираться на все четыре конечности, как наши древние предки. Помимо ярко выраженного нарушения моторных функций, у них отмечена задержка умственного и речевого развития.

Ученые предполагают, что их родители, которые сами являются умственно отсталыми, передали своим детям уникальную комбинацию генов, что и обусловило их манеру передвижения. По одной из версий это произошло из-за того, что отец и мать в семье — близкие родственники.

Женщины и мужчины, испытывающие трудности с прямохождением, проводят большую часть времени сидя во дворе, где общаются с односельчанами. Их манера ходьбы напоминает походку медведя. Время от времени эти люди способны с трудом двигаться, оторвав руки от земли. При этом полностью выпрямить ноги не могут. Все молодые, их возраст колеблется от 20 до 36 лет. В отличие от горилл, люди при ходьбе опираются на основания ладоней. Их пальцы не касаются земли, а загнуты вверх под некоторым углом.

Турецкие ученые приступили к изучению этого редкого наследственного заболевания. Неспособность поддерживать равновесие при опоре только на ноги характерна для многих больных с наследственными или травматическими поражениями мозжечка.

Европейские ученые сомневаются в том, что причина — болезнь. Возможно, искать надо геном четвероногости.

В Греции суп хлебают лаптем

Дизайнеры из Греции создали коллекцию обуви, все модели которой выполнены из... хлеба. Хлебная обувь изготовлена только из дрожжевого теста. Стоимость одной пары колеблется от восьми до шестидесяти евро. Каждая пара уникальна и изготавливается вручную. Почему художники выбрали для своей коллекции такой необычный материал? Да чтобы представить привычный продукт в непривычном качестве. Хлебные туфли чем-то напоминают традиционные русские лапти и имеют множество бесспорных достоинств: легкие, быстро сохнут и... съедобны.

РАССКАЗИКИ

Купили дед с бабкой приемник, воткнули в розетку на 220. Тишина, дымок пошел... Бабка: «Дед, а чегой-то они там молчат, а?» — «Тихо, бабка! Вот сейчас покурят, потом, глядишь, чего и скажут...»

***

Два мужика сидят, праздники перечисляют: «Сначала католическое Рождество, потом Новый год, затем наше Рождество, старый Новый год, Крещение, все это постепенно перетекает в 14-е и 23 февраля, затем 8 Марта... Что там потом?» — «Потом кончается здоровье...»

За гранью *Такой случай*

Деревенская ведьма

РАСПУХШАЯ РУКА, НОЧНЫЕ КОШМАРЫ И, ГЛАВНОЕ, НИЧЕЙНЫЙ ПОПУГАЙ ДОКАЗЫВАЛИ ИСТИНУ. ЭТО БЫЛ НЕ СОН И НЕ БРЕД. ВЕДЬМА НЕ ДАВАЛА МНЕ ПОКОЯ.

В тот день я распродала пирожки на рынке довольно быстро. Один дюжий детина — двухметрового роста мясник — купил у меня последние три пирожка и стал с аппетитом жевать. Тут я заметила на его руке чуть выше кисти жуткий шрам, рука в том месте словно обожжена кислотой. «Откуда это у вас?» — спросила я. «От подарка отказался, вот и наказан был», — ответил мясник. Я не тянула его за язык, но настроение у него было хорошее, а может, пирожки вкусные, и он, жуя, стал рассказывать.

«Я часто езжу по селам, скупаю там свиней, там же их обрабатываю, а сюда везу готовые туши. Довелось мне в декабре прошлого года заехать в село Ордо-Васильевка, Днепропетровской области. Для того чтобы разузнать, в каком дворе есть скот на убой, дня не хватило, и я попросился к одним людям на квартиру. А с утра пошел по селу. «Не ходил бы ты сегодня по селу, паренек», — сказала мне хозяйка. «Почему это?» — спросил я. «День плохой», — ответила хозяйка туманно. Я не придал этому значения, для меня время — деньги.

Все складывалось удачно. Я купил трех свиней и провозился с ними почти до ночи. Довольный шел на квартиру и тут увидел сидящую у дороги старуху, она беспомощно барахталась на земле. «Помоги, сынок, я ногу подвернула», — всхлипнула бабушка. Я подхватил старушку под руки и поставил на ноги. «Проводи меня домой, я рядом живу», — попросила бабка. Я довел ее до бедного домика, в котором не было даже газового отопления и света. «Спасибо тебе, сынок, я тебя отблагодарить хочу». Бабка, порывшись в старом шкафу, вытащила на свет божий золотой браслет. Вещь была дорогая и старинная. «Бери, сынок, носи. Сын у меня умер давно, а браслет всегда передавался по мужской линии». Она ловко надела браслет мне на руку. Я уже выходил из ее дворика, как подумал: «Зачем мне последнее у бабки забирать? Пусть хоть на хлеб его обменяет». Снял браслет и бросил его ей в старенький почтовый ящик.

Ночью старуха мне приснилась. Она была очень зла, кричала и ругалась: «Подарком моим побрезговал?! Не будет спуску теперь! Все равно ты его у меня взял и работничков моих заберешь», — вопила бабка.

Утром я проснулся от боли в правой руке. Рука распухла и покраснела в том месте, где был браслет. Я рассказал все хозяйке дома, где жил. «Говорила я тебе, не ходи по селу. Ты старую Ульяну встретил, ведьмой она была. Чего только не вытворяла, гадина: и коров портила, и привороты-отвороты делала. К ней часто городские дурочки приезжали темные дела стряпать, на то она и жила. «Как жила? А сейчас?» — удивился я. «Умерла она 5 лет назад, 5 декабря, — ответила женщина. — Умерла, а дар свой не смогла никому передать. От нее все в селе шарахались, даже дочь с внуками в город уехала. А как же ведьме умереть-то, дар свой не передав? Ее крики на все село слышны были, люди, как мыши, тогда по домам прятались. Наконец-то нашли ее мертвую во дворе, похоронили, так она теперь каждый год 5 декабря по улице бродит, непокаянная душа. Дарила тебе что?» Я, еле отдышавшись, сказал о браслете. «Вот беда-то. Колдовать теперь будешь и работничков — чертей — своих иметь будешь. А не будешь работничкам дел давать, в могилу сойдешь раньше времени».

Я бежал из села, надеясь, что вся эта чертовщина, в которую я не верил, отстанет от меня. Но не тут-то было. Ночью какая-то тварь душила меня и скулила. «Чего хочешь?» — спросил я. «Работу дай. Чего хочешь, все исполню, только прикажи», — говорила тварь. «Попугая хочу большого, говорящего», — ответил я. Проснулся в холодном поту. Было 3 часа ночи. Я попил воды и снова лег спать.

Утром меня разбудил визг жены. Оказалось, к нам в форточку залетел самый настоящий красный ара. Я глаза выпучил. Откуда мог взяться среди зимы бесхозный, шикарный, дорогой попугай? Жена в тот час побежала в магазин за кормом и клеткой, а я стал обзванивать соседей и знакомых: не потерял ли кто птицу. Попугай оказался ничейным.

В тот же вечер я снова поехал в Ордо-Васильевку. «Права ты, хозяйка, насчет ведьмы, но не хочу я этого дара. Что делать-то?» — «Кол надо вбить в ее могилу, да чертополохом засеять землю, и в церковь сходить». — «А чего же вы раньше этого не сделали?» — поинтересовался я. «Да не хотелось с нечистью связываться. Нас ведь беда обошла стороной, а тебя нет». — «Что ж мне — в могиле рыться?» — спрашиваю. «Возьми штырь железный метров трех и забей в могилу весь. Мой муж с тобой пойдет для подмоги».

Я не верил сам себе, но распухшая рука, ночные кошмары и, главное, ничейный попугай доказывали истину. Это был не сон и не бред. Ведьма не давала мне покоя. Вечером я с хозяином дома пошел на старый погост. Могила была заброшенной. Я стал вколачивать в нее принесенную арматуру. Вскоре послышался глухой звук, а потом арматура задрожала в моих руках. Глубоко под землей что-то происходило. Я испугался до одури, но все равно довел начатое дело до конца.

В тот вечер напился до беспамятства, чтобы спать мертвым сном. Жена позвонила мне утром на мобильный телефон и со слезами сказала, что попугай взбесился: вылетел из клетки и исчез без следа. Жена была расстроена, а я рад безмерно. В дурацкую историю влип, но и отделался почти легким испугом. Теперь всем доволен. Занимаюсь свиньями и коплю деньги на подарок жене. Да, кстати, спасибо за пирожки», — сказал мясник, доедая последний. «А какой подарок?» — спрашиваю. «Хочу купить попугая».

Мария Ильинична Митрофанова, Кировская обл.

Зима будет холодной, если:

* пчелы рано запечатывают свой улей и леток залепляют воском так, что отверстие едва видно;
* полевые мыши делают отверстия норок на юг, глубоко зарываются в землю и собирают траву внутрь норы;
* заяц к осени накапливает жирок, осенняя дичь тоже жирная;
* белка делает большой запас орехов;
* куры начали линять с головы;
* дикие звери в лесу на зимовку сходятся в низкие места;
* рано отлетают, летят высоко и прямо на юг аисты, журавли, дикие гуси и другие перелетные птицы;
* звери одеваются в очень теплый и пушистый мех;
* муравьи строят особо высокие кучи;
* по осени второй раз цветут деревья, рано и дружно облетают листья;
* при осеннем листопаде осиновые листья ложатся верхней, гладкой, стороной кверху.

А еще подмечено, что ясная осень предвещает зиму с большим ветром; теплая и сырая — зиму долгую, а ранний морозец указывает на зиму снежную.

Приглядитесь и к инею: осенний пушистый иней — к ветру, морозный иней на траве — к дождю. А вот изморозь, особенно если она бывает в полнолуние, предвещает холод.

И. Исаева, доктор сельскохозяйственных наук

Гороскоп с 1 по 14 декабря

От хандры одно лекарство — полюбить себя ещё сильнее

ОВЕН Полоса неудач осталась позади, вы будете просто счастливы. Все хорошо, просто отлично! Если же нет надежного плеча (и других частей тела), будет сложнее. Так что держитесь за своего человека! И не нужно переживать по поводу допущенных в прошлом месяце ошибок. Как ни странно, в итоге они приведут к замечательным переменам. Больше уверенности в себе и своей правоте — и тогда горы, которые не удалось свернуть или обойти, сейчас вы сможете просто перелететь.

При высоком давлении смешайте цветочную пыльцу и гречишный мед в соотношении 1:1. Принимайте по 1 чайн. ложке за полчаса до еды 3 раза в день. Курс — 1,5 месяца. Затем сделайте перерыв 2 недели и еще раз повторите курс. Смесь храните в стеклянной банке в прохладном месте.

ТЕЛЕЦ Падения будут чередоваться со взлетами. Происходить это будет настолько часто, что вы будете чувствовать себя как на качелях, с которых нельзя спрыгнуть. Потерпите, скоро жизнь станет тихой, как зимнее болото. И вам захочется снова испытать чувство полета. Кстати, сейчас можете попытаться распрощаться с вредными привычками. Если давно подумывали о том, что с сигаретой или обгрызенными ногтями вам больше не по пути, самое время избавиться от них.

Уходите от конфликтных ситуаций, щадите сердце и сосуды. Для защиты от стрессов пейте настойку пустырника: принимайте по 30-40 капель 3-4 раза в день.

БЛИЗНЕЦЫ Не забывайте о своем здоровье. Возможно, придется перенести хворь на ногах, а это, как известно, никому не идет на пользу. Больше отдыхайте! Постарайтесь выделять время для настоящего отдыха — без телефонов, соседских сплетен, газет и телевидения. Причем создайте максимально благоприятную обстановку для сна: не спите со светом, по возможности избавьтесь от источников шума, и еще на ночь хорошо проветривайте спальню. Чтобы крепче спалось, без сновидений и кошмаров, в 100 г теплой кипяченой воды размешайте до полного растворения по 1 чайн. ложке меда и лимонного сока, добавьте 2-3 капли аптечных мятных капель и пейте перед сном. Сердце ночью отдохнет, сон будет ровный, без тревог.

При простуде парьте ноги в сосновом отваре. Хорошо прогреетесь и надышитесь целебным запахом. 20 сосновых шишек залейте 3 л воды, томите на слабом огне 20-25 минут.

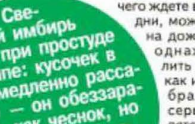
РАК Весь мир станет для вас зоной военных действий. Только дома, забравшись под одеяло, вы будете чувствовать себя спокойно. Не стоит напрягаться. Всех недоброжелателей все равно не победить, а вечный бой приведет лишь к потере времени и здоровья.

Есть масса способов расслабиться. Каких? Сидите дома, не общайтесь с людьми. Полюбите одиночество. Поводом для постоянной раздражительности может послужить любой пустяк. Не распускайте нервы! Как только почувствуете, что начинается приступ ярости или гнева, налейте стакан воды, размешайте в нем 1 ст. ложку сахара и выпейте. Удивительный эффект от этой сладкой воды: пока пьете, нервы успокаиваются, раздражительность проходит, и уже нет желания вскипать.

ЛЕВ Ваш организм готовится перейти на зимний ритм работы, и для этого ему нужно накопить энергию. Вот почему будет хотеться больше спать и есть. Пусть вас не пугает и чувство усталости. Если дел много, а сил нет, помассируйте коркой лимона виски. Через 10-15 минут бодрость вернется. Постарайтесь есть меньше сладостей и выделять хотя бы полчаса на утреннюю зарядку. Можете встать рано утром и прогуляться быстрым шагом пару кварталов, а потом принять контрастный душ — почувствуете, как организм встряхнется и проснется желание жить и двигаться вперед.

ДЕВА Перемены погоды плохо отражаются на здоровье, а потому могут возникать боли в сердце, мигрени, нередко портится настроение. Для того чтобы ваше настроение не зависело от атмосферного давления, гипотоникам (людям, склонным к пониженному артериальному давлению) стоит начинать день с контрастного душа, зарядки, прогулки — это поможет стабилизировать давление и повысит жизненный тонус. А вот склонным к гипертонии (повышенному давлению) в дни перемены погоды советуем беречь себя, не работать в положении наклона, не нервничать, избегать стрессовых ситуаций, не носить тяжестей. И тем, и другим нужно контролировать артериальное давление, чтобы вовремя принять прописанные врачом препараты.

Свежий имбирь хорош при простуде и гриппе: кусочек в 2-3 мм медленно рассасывайте — он обеззараживает, как чеснок, но запаха не имеет.



ВЕСЫ Следите за кошельком и ценными вещами, иначе либо украдут, либо сами потеряете. Самое лучшее — кошелек оставлять дома. И еще держите язык за зубами, а не то прослывете пустомелей. Поберегите силы, не распыляйте энергию. Кстати, о том, чего ждете в ближайшие дни, можно погадать на дожде. Если он однажды будет лить целый день как из ведра, добра не ждите, серьезные препятствия на пути гарантированы. Кратковременный мелкий и теплый дождь обещает, что ваше желание исполнится. Пасмурный день без дождя — пустые хлопоты. А каждый день советуем регулярно выпивать стакан гранатового сока, у вас, помимо уменьшения веса, снизится кровяное давление и нормализуется сердечный ритм.

СКОРПИОН Не поддавайтесь депрессии и мрачным мыслям. Избегайте сомнительных контактов, людей и опасных мест. Не связывайтесь с чужими деньгами. Вероятно, получите известие издалека — от знакомых. В экстремальной ситуации не теряйте присутствия духа, тогда выйдете из нее с честью. Вас словно магнитом тянет в сложные ситуации, опасные места. Лучше без крайней необходимости из дома не выходить. Если вдруг простынете или закашляете, настаивайте ягоды калины на горячем меду 6-7 часов и принимайте по столовой ложке 4-5 раз в день. И непременно на ночь.

СТРЕЛЕЦ Время вспомнить о том, что один в поле не воин. На этот раз вам, привыкшему доверять только себе, придется работать в команде. И тогда все дела, которые запланировали, в ближайшие дни вам дадут неплохую прибыль и пойдут на пользу вашей семье. Только не давайте денег в долг, иначе они вернутся к вам не скоро.

Возможны скачки давления. Помогите себе. При повышенном артериальном давлении залейте 1 чайн. ложку семян укропа 200 мл кипятка и настаивайте 15 минут, затем процедите. Пейте настой по 1/2 стакана перед едой 3 раза в день.

КОЗЕРОГ Домашние дела и заботы будут давить как тяжкий груз. Близким не жалуйтесь — не поймут. Соберитесь с силами и выкарабкивайтесь из всех сложных ситуаций в одиночку. И еще не берите деньги в долг. И опасайтесь открытого огня. От сезонного кашля спасет такой рецепт. Протрите через сито 2 спелых банана, массу поместите в кастрюлю с горячей водой. Добавьте 2 чайн. ложки сахара и хорошо перемешайте. Подогрейте и принимайте по 2 ст. ложки 2 раза в день в течение 3 дней. На второй день кашель начнет отступать.

ВОДОЛЕЙ Не позволяйте разыгрываться амбициям в борьбе за лидерство в семье. Все равно потерпите поражение — силы не те, да и нервы ни к черту. Обидные слова, которые могут слететь с ваших уст, близкие люди будут помнить долго. Так что держите себя в руках.

Бережнее относитесь к своему здоровью. Не перетруждайтесь, не переедайте, но и на диване не залеживайтесь. Милое дело — с вечера очистить 5-6 грецких орехов, чтобы утром их съесть натощак. Делать так надо в конце осени, начале зимы и весны. Дозу не увеличивать, орехи очень калорийны.

РЫБЫ Звезды в эти дни будут особенно щедры на подсказки. Фраза из рекламного ролика, необычный по сюжету сон или случайная встреча — все это станет знаком и поможет вам найти правильное решение проблем. Можете верить приметам и гаданиям, даже в них будет содержаться достоверная информация. Сейчас вы будете очень уязвимыми, поэтому постарайтесь общаться только с хорошими людьми. От хандры одно лекарство — полюбить себя еще сильнее.

Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России» **31670**

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России» **42404**

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать» **53995**

К читателям

Хотите иметь полную подшивку газеты «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» за 2011 год, не забудьте оформить на неё подписку.

До окончания основной подписки остаётся всего один месяц!

Редакция газеты «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ

редактора отдела информации

Высокая з/п, полный соцпакет

Резюме по электронному адресу: direktor@Kavkazinterpress.ru

«АЙБОЛИТ. Здоровье. Медицина. Жизнь»

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Адрес редакции: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43.

Главный редактор **Г. Н. Воробьева**
Компьютерная верстка и дизайн **О. Г. Скиданова**

Редакция: **(8652) 24-89-47**
E-mail: **redaktor@aybolit.ru**
Отдел распространения: **(8652) 24-36-41**
Отдел рекламы: **(8652) 24-38-51, 24-89-47**
E-mail: **reklama@aybolit.ru**

Газета «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (Адрес: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43). Дата выхода в свет 1.12.2010 г. Подписано в печать 30.11.2010 г. в 14.00. По графику в 14.30. Тираж 208085 экз. Заказ 648. Объём 6 п.л. Перепечатка запрещена ©. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

НАШ САЙТ В ИНТЕРНЕТЕ: www.aybolit.ru

Доп. тираж обеспечивают:
Алматы, Республика Казахстан, ТОО «Кросс Пресс», т. (3272) 707 028
Новосибирск, ООО «АПП «Сибирь», т. (3832) 277-767

Общий тираж 269945 экз.